ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

№ 16 (220), август 2002 г.



Вот оно — истинное счастье.

Письмо автора фото Валентины Колесник читайте на 4-й странице.

Письма в номер

ЗРЯ НЕ ВЕРИЛА

Благодарю вас за то, что моя статья и стихи были напечатаны в «ЗОЖ» (№ 13 (217) за 2002 год). Если честно, то мне не верилось, что такое может произойти: столько приходит в редакцию писем, неужели их все внимательно читают? Я купила газету и ждала свой автобус, просматривая, и когда я увидела свою фамилию, то заплакала. Слезы сами текли по лицу, а рядом на остановке стояло столько людей, и я не могла остановить слезы. Они все текли и текли... Зря недооценивала ваше внимание.

Адрес: Елфимовой Тамаре Александровне, 624086, Свердловская обл., Верхне-Пышлинский район, пос. Зеленый бор, ул. Октябрьская, дом 6.

ДОГОНЯЙТЕ И... ПЕРЕГОНЯЙТЕ

Спасибо за то, что и у нас — в далеком зарубежье есть возможность получать вестник.

Воистину широка и прекрасна русская душа, как мне не хватает всего этого здесь, в Германии. Очень часто вспоминаю частушку, которую пел отец со слезами на глазах, возвратившись из плена: «Выйди, мама, утром рано и послушай на заре, не твоя ли дочка плачет на чужою стороне». Точь-в-точь про меня, хотя теперь не так часто. Видно, уж очень я русская, коль за 10 лет не смогла привыкнуть к чужой стороне и мечтаю снова вернуться на Родину, хотя это и не так-то просто, как кажется.

Пусть осуществятся слова Н.С.Хрущева: «Догнать и перегнать Америку», но только в другом смысле, в здоровом образе жизни в своих родовых поместьях.

«ЗОЖ»: Зачем Одинокому Жизнь?!

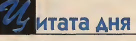
«ЗОЖ»: Займись Осмыслением Жизни

«ЗОЖ»: Здоровье Обретешь Женитьбою

«ЗОЖ»: Заодно Осчастливишь Женщину

Адрес: Tatiana Reichert, 21614, Buxtehude, BRD-ФРГ, Sagekuhle 24.

«ЗОЖ»: До Германии уже дошли, а Америку по совету Татьяны Райхерт обязаны перегнать.

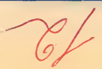


Цитата дня

Спасибо, что напечатали мою статью. «ЗОЖ» № 14 мне в госпиталь ветеранов Великой Отечественной войны привезла жена.

Я бы так образно выразил свое отношение к «ЗОЖ» и медицине: «На медицину смотри — да помни, а «ЗОЖ» — читай, учись, да не ленись — и будешь здоровым».

Адрес: Алисову Алексею Пантелеевичу, 352691, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Вокзальная, д. 23, кв. 18.



ОСЕННЯЯ ПОРА...

Дальше сами знаете, как у поэта – «...очей очарованье! Приятна мне твоя прощальная краса...» И так далее, и тому подобное.

Так вот, насчет «очарованья» и «прощальной красы» все правильно. Однако если повернуться спиной к эстетической стороне вопроса и лицом к медицинской, то осень не такая уж симпатичная штучка. Прежде всего это время обострения «болячек», особенно хронических. К тому же еще и переход на менее активный образ жизни со всеми вытекающими последствиями.

К чему я все это говорю? Да к тому, что расслабляться и терять бдительность ни в коем случае нельзя.

Понятно, огородная страда в основном позади. Пешие переходы с отменной выкладкой от электрички до дачи – тоже. Банки, склянки и прочие посудины наполнены соленьями, маринадами, пастами, компотами и наглухо закручены...

Уф, пот со лба. Душа и тело просят отдыха. Хочется позволить себе сладенького, вкусненького, хочется сойти с пути аскета – здоровый образ жизни требует если не аскетизма, то серьезных ограничений – в сторону. А она – опасность – тут как тут: проявляются те самые хронические болячки, патогенная флора выползает из всех закоулков организма, иммунитет падает, мышцы дрябнут... И граждане уже топают по забытым, было, дорожкам к врачам и к аптекам.

Как увильнуть от сей страшилки? Выход мне видится прежде всего в немедленном приобщении к физической активности.

Знаю, знаю, при упоминании этого термина читатели, особенно те, что с ленцой, – я, кстати, с ними заодно – ехидно ухмыляются: мол, толку в этой активности... Между тем она – главное средство и профилактики, и лечения ваших «болячек», особенно, когда мы с гиппократовских позиций лелеем тезис относительно того, что лечить следует не болезнь, а больного.

Да, да, друзья, продолжайте-ка вы свои дачные походы. Только теперь, как говорится, «по месту жительства». Норму для себя установить довольно просто: 3-4 раза в неделю по 30-40 минут со скоростью, которая разгонит ваш пульс до нормы — 180 минут минус возраст. То есть, если вам 50 лет, то рабочий ваш пульс составит 180 – 50 = 130 ударов в минуту.

Можно взять за норму и другой критерий: идите или даже трусите со скоростью, которая позволяет постоянно дышать через нос.

Далее, гимнастика в постели: всевозможные растяжки, самомассаж. В течение дня не забудьте «приложиться» к упражнениям, предупреждающим остеохондроз, и «походить» на ягодицах по Неумывакину.

Вот, пожалуй, тот минимум, который позволит вам всегда оставаться на плаву. Ну, а если говорить о максимуме, то это кто как может.

Анатолий КОРШУНОВ.

По вопросам распространения вестника «ЗОЖ» по Санкт-Петербургу и Северо-Западному округу обращайтесь по адресу: 198215, Санкт-Петербург, а/я 270; тел.: 812-377-08-52.

* * *

Вниманию украинских читателей! В «ЗОЖ» № 15 мы сообщали о том, что на Украине начала выходить наша газета. Она включена в каталог «Издания Украины». Найти ее можно в Информационном листе № 7 под названием «Здоровый образ жизни в Украине». Подписной индекс 23796. Телефон для справок во Львове: 0322-75-70-10.

ЕСЛИ Б БОЛЕЗНЬ НЕ ОСТАНОВИЛА МЕНЯ

Быть может, вы не сможете опубликовать и мое «открытое письмо», и стихотворение в одном номере, а возможно, не будет опубликовано ничего – значит, всю эту «прозу» заменит нечто более важное и нужное, так как людям нужна реальная помощь, а не слова.

И все же... – слова.

Выпав из активной жизни, планов и событий в связи с долгими болезнями и болью, я стала ближе к самой жизни – стала ее частичкой, и мне есть что сказать.

Милые, дорогие читатели «ЗОЖ». Близкие мои люди. Волею судьбы мне довелось познать: люди, подолгу страдающие различного рода тяжелыми недугами и испытавшие горечь лишений, преодолевшие груз испытаний, со временем становятся мудрее, душевнее и добрей. Это необычные люди – их простота и сила духа не перестают удивлять «проходящих мимо», спешащих в жизнь людей.

Когда человек болен, он теряет власть над временем. С горькой грустью ему приходится осознавать всю тщетность стремления завоевывать, доказывать, быть героем дня. Именно в этот момент, когда он, независимо от его желания или нежелания, оторван, выброшен из суеты мирской «гонки», у человека появляется время услышать пение птиц, заметить периоды смены времен года, услышать Жизнь – ту, которую мы утратили, — живую, ласковую, чуткую, ту, которая так истосковалась по нам – человекам. Заметить природу. От этого не уйти, если ваше сердце еще способно ощущать.

Внутри начинается борьба: ведь в жизни так много интересного, побед, свершений, я спела еще не все свои песни... Но вдруг кто-то похожий на меня в моем зеркале уже мудро и спокойно говорит, глядя мне в самую глубину души: «Детка, если все, на что ты тратила свои единственные и неповторимые дни, часы и минуты, лишило тебя возможности соприкоснуться с этой красотой, значит, все это не от Бога. Значит, все твои цели и стремления — пустой бег по кругу потерь и разочарований». И как бы я, по инерции, ни сопротивлялась, в конце концов соглашаюсь и говорю: «Да». Ведь, утратив всякую возможность быть полноценным участником жизненной круговерти, пройдя всевозможные больницы с их лечением, я, избившая ноги и уставшая, смиренно, с искренней надеждой опускаюсь на колени перед Богом и Вселенной – перед природой; и ожесточенное болью и обидами сердце становится теплым и нежным.

«Я хочу жить! Я так хочу жить! Я люблю эту жизнь!» — осознаю я, каждый день ощущая боль и понимая: ведь мы не вечны.

Нет, я точно знаю: если бы болезнь не остановила меня сейчас, не скоро бы я нашла время оценить Жизнь и все Ее величие, не скоро бы я стала спешить уделить внимание родным и близким.

Я не кощунствую — я благодарна Небу за эту временную немощь. Временную, так как с легким и спокойным сердцем, с ощущением единства с Богом и Природой недуги отступают куда поспешней.

Хорошие мои, знаю — болезнь многих утомляет и ожесточает, порождая агрессию, а злость заставляет сжимать кулаки и ненавидеть.

Безысходность наводит

на мысли о нежелании жить. Я знаю, это больно, но не позволяйте гневу завладеть вашим большим сердцем – это еще никому не подарило облегчения. Щадите свою душу и своих родных и близких. Ради себя постарайтесь тратить свои сокровища – часы, дни, года – на Любовь. Это то, к чему у каждого заложены способности, потому что мы для этого рождены. Оберегайте свою любовь и жизнь от корысти и зависти, от обид и ненависти, и они однажды ответно прикроют вас от этих напастей. Дарите себе светлые воспоминания, живя каждый день для добра – от этого еще никому не стало хуже.

Искренне желаю вам всем выздоровления, радости и легкости. Берегите свои сердца.

P.S. Быть может, стоит иногда останавливаться самим, чтобы не пройти мимо жизни, чтобы невидимая рука не останавливала нас жестко и надолго.

Легкою дождинкой
нежно,
Светлою росинкой
сладко
Я скачусь в твои ладони
Вечным поцелуем,
Жизнь!
Ты царица,
без сомнений!
По твоим тропинкам
гладким
Я бежала «от погони»,
Не способная
«пройтись».
Буераки и овраги!
Каменистые ущелья!
Гордо я искала взглядом
Путь покруче, попрямей.
Не казались мне
преградой
Ни упреки, ни сомненья
Всех, кто брел со мною
рядом, –
Сердца дерзкого друзей.
Но сегодня вдруг
проснулась
И воскресла!
И открылась
Твоим ласковым
поверьям,
Поговоркам и заветам...
Потому что я вернулась,
Потому что я влюбилась,
Мне, как равной,
улыбнулись
И травинки, и деревья.
А душа?..
Души коснулись
Сердца мудрого ответы.
Стала младше я
как будто
И наивнее немного.
Стало лишним
и ненужным
Убеждать и говорить.
Улыбаясь, я молилась,
Потому что это утро,
Мне подаренное Богом,
Не сумею повторить:
И рассвет любви
безбрежной,
И туманы, и закаты...
Солнце искренне
обронит
Луч к тропинке:
«Возвратись!»
Легкою дождинкой
нежно,
Светлою росинкой
сладко
Я скачусь в твои ладони
Поцелуем вечным,
Жизнь!

Адрес: Хряповой Елене Васильевне, 659050, Алтайский край, Шелаболихинский р-н, р.у. Шелаболиха, ул. Обская, д. 3.

«ЗОЖ»: Вернемся к первым фразам вашего письма, Елена Васильевна... *«Быть может, вы не сможете опубликовать мое «открытое письмо» и стихотворение в одном номере, а возможно, не будет опубликовано ничего, значит, всю эту «прозу» заменит нечто более важное и нужное, так как людям нужна реальная помощь, а не слова...»*

Во-первых, мы опубликовали все и в одном номере.

Во-вторых, тезис о необходимости реальной помощи вместо слов, на наш взгляд, ошибка. И слово лечит. А ваше, надеемся, особенно, ибо оно выстрадано. Наверное, выстрадано, да?

В-третьих, спасибо и за письмо, и за стихи, и дай вам Бог счастья.

«ЗОЖ» СПАС ОТ ДЕПРЕССИИ

Хочу поделиться своим опытом оздоровления. Живу в республике Коми, где девять месяцев длится зима. Зимний световой день короткий: в 9 утра еще темно, а во втором часу дня уже темнеть начинает. А известно, что при недостатке света бывают депрессии.

Пять лет уже на пенсии. «Букет» перечислять не буду. По ходу письма расскажу. У меня постоянно мокли уши. А уж если помоешь голову – уши сразу воспаляются. В слизистой носа образовалась трещинка, от этого нос был красный – стыдилась, конечно. Тогда стала промывать нос (вот уже в течение 2,5 года делаю эту процедуру) соленой водой: чайная ложка соли + 2-3 капли йода на стакан воды. В результате где-то месяцев через 5-6 уши перестали болеть и мокнуть – теперь могу их мыть каждое утро, какое блаженство! Трещинка в носу прошла. Гриппом и простудой не болею. И даже зрение стало как бы четче, а раньше все, как в дымке, было. Рекомендую эту процедуру всем, но некоторые говорят: «Воду в нос – ни за что!» Мне тоже вначале было больно, даже лоб ломило, но терпела и продолжала. Сейчас все без боли проходит.

Я поняла, что все болезни – от нашего невежества, надо просто все мыть в организме, стараться питаться раздельно.

Каждую весну провожу чистки кишечника и печени, только выполнять все надо точно и не бояться. С помощью чисток избавилась от миомы.

От гастрита помог бальзам Изотова (овсяный кисель), который ем каждое утро. Ела вымоченный рис 5 дней. В аптеку хожу только за отрубями, лекарств в доме нет, в больницу тоже не заглядываю. А главное – не обижаюсь на людей, зла никакого не держу. Когда в душе мир и покой, то и болезни отступают. Вот смотрю на людей – все такие замученные. Одеты хорошо, красиво, а в глазах тоска, уголки губ опущены. Жалко их.

Хочу рассказать о своей знакомой. Ей 78 лет, у нее полиартрит: все суставы в мешках, на пальцы рук вообще смотреть страшно. Чем она только не мазала-натирала, толку не было.

Она очень любит ходить в лес. Только снег стает, она с утра (все еще спят) уже из лесу идет. Кругом тайга, берег Печоры – красота. Два года назад она переживала, что уже не может в лес ходить. Слаба стала, и ноги сильно болят. И что вы думаете, провела чистку кишечника – и ожила. Да еще потом 14 дней поголодала. Похудела, суставы уже так не беспокоят. В прошедшее лето даже неделю на сенокосе работала, говорит: «Я от молодых не отставала, а молодым-то по 55-60 лет». Воспоминаний о сенокосе на всю зиму хватило. Да, она еще добрый, отзывчивый человек. Но, может, кто-то найдет литературу соответствующую и займется по ее примеру чисткой кишечника. Когда терять нечего, это средство помогает.

Все эти рецепты беру из «ЗОЖ». Ваша, вернее, теперь уже наша, газета спасла меня от депрессии, заставила думать, заняться здоровьем, а раньше, когда вышла на пенсию, не знала, что делать. Вы мне очень помогли. Если бы не «ЗОЖ», я бы сейчас или с костыликом ходила, или вообще бы дома сидела.

Галина Александровна Бахтигареева.
Республика Коми.

ПРО КЕРОСИН И ХОЗ. МЫЛО

Благодарю за публикацию моего стихотворения «Мартовский лучик» в №5 за 2002

год. Получила много откликов.

Пришла как-то ко мне наша почтальон Наташа и за чашкой чая рассказала о своих недугах. Двенадцать лет назад (сейчас ей пятьдесят второй год) – ей удалили миому.

Года через три – опухоль левой груди. Теперь мучается: геморрой не может излечить. Часто ест пророщенную пшеницу (кишечник тоже не в порядке). И жалеет о том, что не воспользовалась рецептом, который дала ей женщина — продавец лекарств, когда Наташа покупала у нее лекарство.

Женщина спросила у Натальи:

— Вы, наверное, сильно больны? У вас очень бледное лицо.

Наташа ответила, что у нее миома и ей предлагают операцию.

Женщина сказала:

— Не соглашайтесь! У меня тоже была миома. Я вылечилась керосином и уже давно чувствую себя прекрасно. Запишите рецепт: керосин профильтровать через плотную ткань; сделать по всем правилам двенадцать тампонов, смочить один тампон в керосине и отжать, чтоб не капало с него, и ввести во влагалище на пять минут. Только на пять, не больше! Ежедневно по одному тампону – на ночь...

Разделяю мнение Александра Лоптуновского: «Не раздельно, а пропорционально». Раньше, да и теперь, в селе особенно, не слышали о раздельном питании. Ели что Бог послал, и кто не переедал, у того не болел желудок или печень.

И еще... В 7-м номере «ЗОЖ» за 2002 год Андрей Дмитриев из Татарстана написал рецепт, как варить мазь из молока и мыла. В нашей станице этой мазью лечатся от чирьев, фурункулов, нарывов. У одного парня было 140 чирьев, и мать думала, что он умрет. Ей дали рецепт, как варить мазь, и сын выздоровел. Варят здесь эту мазь небольшими порциями, чтоб была свежая. Берут полстакана уже закипевшего молока и вводят в него одну столовую ложку натертого хозяйственного мыла. Мыло должно быть только что из магазина. Варят до тех пор, пока не загустеет, как кисель, чтоб не растекалась. Остывая, мазь становится еще гуще. Надо, чтобы мазь не пригорела.

Адрес: Пашковской Раисе, 385775, Республика Адыгея, Краснодарский край, Майкопский р-н, станица Севастопольская, ул.Садовая, д. 21.

ХОЧЕТСЯ ВЫГЛЯДЕТЬ ЛУЧШИМ ОБРАЗОМ

Мне, как и любой другой женщине, хочется всегда выглядеть лучшим образом. Для этого иногда приходится прилагать немало усилий.

У вас бархатистое, нежное, гладкое, розовое, без всяких там нарушений личико? Вам крайне повезло. Значит, вы молоды, здоровы и хорошо питаетесь. Так постарайтесь не терять свою красоту раньше времени.

Скажем, у вас кожа сухая. В таком случае во избежание раннего появления морщинок, особенно вокруг глаз, требуется особый уход. Прежде всего надо исключить все спиртосодержащее.

Конечно же, можно использовать фирменные косметические средства, но их цена бьет по семейному бюджету. Поэтому для ухода за кожей можно и нужно использовать так называемые подручные средства.

По утрам, минут за 10 до умывания, я смазываю кожу лица – у меня она тоже сухая — обыкновенной сметаной. По утрам очень хорошо протирать кожу кусочками льда из настоя зверобоя, ромашки, мяты, листьев или плодов рябины. Два-три раза в неделю полезно делать маски из взятых в равных частях яйца, меда и растительного масла; белково-желтково-лимонные; овощные или фруктовые.

Для тех, кто использует косметику (грим), – ее прекрасно снимает смесь молока и тепленькой воды. Проверено лично. И не надо никакого мыла.

И еще из моих наблюдений... Кожа, точно барометр, реагирует на смену времен года. Если появляются прыщики, лицо сохнет, шелушится, а его цвет бледнее, — значит, наступила весна, и ухаживать за собой надо соответствующим образом.

Замените на несколько дней мыло кусочками черствой булки, размоченной в воде, и мойте этим составом лицо. После умывания протирайте кожу отваром из липового цвета.

Если у вас часто появляется отечность под глазами, воспользуйтесь отваром из шалфея (1 чайная ложка на полстакана кипятка). Процедуру проводят следующим образом: положить два ватных тампона в горячий отвар, два – в холодный и попеременно прикладывать их на 10 минут к глазам. На ночь смажьте отеки под глазами камфорным кремом.

Для борьбы с морщинами из домашних средств хорошо помогает настойка розмарина – она делает кожу упругой и разглаживает морщины. Ложку розмарина залейте стаканом красного вина (для сухой и нормальной кожи) или водки (для жирной кожи). Бутылку с настойкой каждые два дня хорошенько встряхивайте. Через 6 недель процедите раствор, и настойка готова. Хранить ее следует в сухом и прохладном месте. Два раза в день ватным тампоном, смоченным в настойке, протирайте кожу лица и шеи.

Понимаю, что у многих, наверное, есть свои «фирменные рецепты». Если кому-то пригодятся мои, — буду очень рада.

И еще несколько рецептов от моей бабушки.

Для тех, кто не желает иметь тусклые и некрасивые ногти, — возьмите клюкву или лимон и соком очень хорошо потрите ногти и область кожи вокруг них. Так же хорошо влияет на ногти сок красной и черной смородины.

А вот несколько рецептов по уходу за ногами.

С мозолями можно бороться с помощью листьев алоз: кашицу из листьев прикладывают к натертому месту и все это добро приклеивают или прибинтовывают. Через сутки повязку снимают, и размягченная мозоль аккуратно соскабливается пемзой.

Также от мозоли можно избавиться с помощью всем доступного одуванчика: натирайте мозоль его соком до полного исчезновения.

От потертостей или трещин на стопах спасет ванночка из крапивы. Готовится она очень просто: на литр теплой воды кладутся 2 столовые ложки крапивы. И в этой смеси держат ноги 10-15 минут. После ванночки стопы необходимо смазать кремом или жиром и сделать легкий массаж. Вместо крапивы можно использовать крахмал (2 столовые ложки на 1 литр воды).

Если ноги сильно потеют, ежедневно делать вечерние горячие ванночки с настоем ромашки (6 столовых ложек соцветий заливают 2 литрами кипятка и настаивают около часа). Можно ограничиться и протиранием ступней обыкновенной заваркой.

Обычный репчатый лук успешно используется для лечения грибковых заболеваний ног. Нужно каждый день смазывать стопы соком лука (сок должен высохнуть самостоятельно).

Как видите, хотя у наших бабушек никаких кремов для ног не было, но ноги были, и следить за ними приходилось не меньше, чем сейчас.

Желаю всем читателям и создателям вестника «ЗОЖ» здоровья. И будьте

всегда очаровательны и привлекательны.

Адрес: Колесник Валентине Владимировне, 347740, Ростовская обл., г.Зерноград, п.Орджоникидзе, д. 47.

АЙ ДА БАБУШКИНА РАСТИРКА!

Меня давно интересует ваш вестник «ЗОЖ». Сначала покупала в газетном ларьке. Люди подходили за «Антенной», «Миром новостей», другими популярными газетами, а я – за вестником. На меня смотрели с некоторым удивлением: мол, такая молодая (мне 21 год), а покупает эту газету. Но для меня «ЗОЖ» был и есть куда интереснее «желтой прессы». Сейчас я его выписываю.

Хочу рассказать о своей бабушке, Касницкой Анастасии Степановне – ей 82 года (а на вид не больше 65), которая всю свою сознательную жизнь лечится не таблетками и уколами, а народными средствами. За последнее время она прочитала уйму книг и изучила сотни рецептов. Причем, если я, прочитав, могу забыть о рецепте, то она всегда применит его на практике, и если рецепт получит положительную оценку, то запишет его в свою «настольную книгу» и, по случаю, будет советовать родственникам и друзьям. Она понятия не имеет, что такое боли в суставах, тяжесть в ногах, ломота в позвоночнике. А причиной этому всему – ее чудодейственная растирка. Воистину, лучшего средства я еще на себе не испытывала. Заболела как-то шея, да так, что даже сидеть долго не могла, и бабушка предложила мне свою чудо-растирку. Не поверите, через два дня я почувствовала такое облегчение, как будто мешок камней с плеч свалился. А через четыре дня вообще забыла, что когда-то шея болела.

Вот и хочу посоветовать читателям рецепт этой растирки. Она лечит все: радикулиты, артриты, артрозы, остеохондрозы – все, что связано с суставами и костной тканью.

300 г спирта
1 бутылочка камфорного спирта (10 мл)
1 бутылочка йода (10 мл)
10 таблеток анальгина.

Все перемешать, настоять в темном месте 21 день, и можно пользоваться.

Адрес: Юркиной Нэлли Валерьевне, 141600, Московская обл., г.Клин, ул. 50 лет Октября, д. 7, кв.177.

«ЗОЖ»: Нэлли Валерьевна прислала нам и свои афоризмы. Загляните на 22-ю страницу. Ну, а бабушкина растирка, надеемся, придется ко двору.

О МУДРОСТИ НАРОДНОЙ

Как же мудра Матушка-Природа! И та, что окружает нас, и Природа человека.

Наверное, не просто так народ называет Природу «Матушкой» — ласково и нежно. Она, как заботливая мать, бережет, подсказывает, помогает, охраняет нас. Вот только мы, к сожалению, разучились понимать Природу, жить в гармонии с ней. Отсюда наши болезни, недомогания и беды.

Вспомнила свое детство. Весна. Мы с подружкой Мариной сидим на заборе, смотрим на улицу и едим желтые цветки акации и еще какую-то траву. Вкуснотища, время-то послевоенное. Сейчас бы сказали: «первые витамины». Тогда мы не знали про витамины, просто хотелось чего-то пожевать — и мы ели.

Прошел летний дождь, ливень, и опять засверкало солнце в больших лужах, от земли поднимается теплый пар, а мы босиком шлепаем по лужам и теплой земле, шлепаем и смеемся, смеемся от удовольствия.

Сейчас говорят: как полезно ходить босиком по земле!

После окончания института я работала в школе и удивлялась деревенским женщинам: зачем это зимой они кроме толстого теплого платка завязывают лоб еще другим платком, поменьше? Не понимала тогда мудрости народной.

А позже, когда родился младший сын Алеша, моя мама, укладывая его спать, набрасывала ему на лоб и носик чистый, тонкий носовой платок. Алеша и без укачивания тихо посапывал, быстро засыпал.

Я уже бабушка и вот заметила: когда ложусь спать, рука сама тянется ко лбу. Через некоторое время лоб согревается, и я засыпаю.

Адрес: Букиной Евгении Всеволодовне, 440035, г.Пенза, ул. Попова, д. 4, кв. 42.

Читатель — читателю

НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ ДУШУ НА ЗАМОК

Написать меня заставило письмо Любы Ермолаевой в «ЗОЖ» (№ 12 (216) за 2002 год).

Люба, дорогая (думаю, что тебе где-то немного за 40, поэтому я к тебе так обращаюсь), не надо так отчаиваться, надо взяться за себя самой. Мужа не вернешь, и дочь страдает, глядя на тебя, на твое состояние. Ты не одна с таким горем, и надо крепиться.

Послушай о моей беде, я не говорю горе – это беда: так получилось, что я из 12 братьев и сестер осталась в живых одна. Моя судьба сложилась не так, как бы хотелось. С мужем не получилось той жизни, какой хотелось бы. У меня была единственная дочь. И надо же так случиться, что и у моей доченьки был единственный сын. 4 года назад мы похоронили мое единственное дитя, ее убили. А у меня (я на пенсии) остались внук – студент I курса и больной муж. Вот представь себе, что мне было делать? Были мысли: уйти из жизни за дочкой, которой было всего 36 лет. Мне было стыдно жить, все думала: вот ее нет, а я и в 59 живу, и в 60 живу. Никого из родственников нет, не с кем посоветоваться, поговорить. Первые два года жила на таблетках. Потом одна пожилая женщина, узнав о моих мыслях, посоветовала идти в церковь, молиться ежедневно и за нее, и за себя, а дурные мысли из головы выбросить. Да я и сама себе внушать стала: «А кому нужны мои внук и муж, что они без меня будут делать? Я им нужна.».

Люба, никто тебе так не поможет, как сама. Сходи в церковь, попроси у Бога терпения и здоровья. Попей травку «Плакун-трава» как чай. Сходи на природу, посмотри, как хороша она.

Может, тебя угнетает материальное положение, поэтому еще трудней. Но пойми одно: выход есть из любого положения. Мне 63-й год, я смогла пережить свою беду (конечно, от сердца оторван кусочек, и эта рана будет болеть, пока я жива) и тебе советую вернуться к жизни. В твои 40 надо жить. А плакать и переживать? От этого только себе здоровье убавляешь, а никого этим не воскресишь. И ничего уже не вернешь.

Ты, видимо, читаешь «ЗОЖ», так посмотри, сколько людей возвращают себе здоровье, сколько у всех недугов и все стремятся к жизни. Не закрывай свое горе и душу на замок, иди к людям — и тебе помогут, настрой себя на хорошее. Счастья и здоровья вам с дочкой и дай Бог терпения и здоровья.

***P.S.** Письмо написала, но не отправила, а сегодня у меня радость: мой внук получил диплом, и мы сразу же съездили к маме на могилку – отчитались, что высшее образование получено,как мама и хотела.*

Так что жизнь продолжается, и надо радоваться жизни. Тем, кто от нас ушел в мир иной, нужны молитва и поминовение, а не наши слезы.

Адрес: Аликиной Тамаре Ивановне, 617016, Пермская обл., п. Новоильинск, ул. Заречная, д. 16 а.

H_2O_2 — НЕ ПАНАЦЕЯ, НО ВНИМАНИЯ ЗАСЛУЖИВАЕТ

В течение нынешнего года в трех номерах вестника (№№ 4, 5 и 8) мы публиковали материалы о применении для лечения разных болезней обыкновенной перекиси водорода. Причем два последних материала – это интервью с профессором, доктором медицинских наук Иваном Павловичем Неумывакиным, который оказался страстным поклонником метода.

То, что читателей заинтересовали публикации – мягко сказано. Ведь H_2O_2 – дешевое, простое, доступное средство, которое сегодня в России применяется для промывания и дезинфекции открытых ран, может оказать существенную помощь в лечении множества весьма серьезных болезней и позволит успешно противостоять целой армии вредоносных бактерий и вирусов.

Естественно, после вышеуказанных публикаций на Неумывакина и на редакцию обрушился буквально шквал вопросов. Сегодня мы с помощью Ивана Павловича попробуем ответить на некоторые из них. Почему, спросите, не на все? Да прежде всего потому, что на некоторые вопросы мы простонапросто не знаем ответа.

Впрочем, прежде позволим себе привести некоторые выдержки из писем, поступивших в редакцию, а также предоставленных Неумывакиным.

«Я болею рассеянным склерозом. Благодаря введению внутривенно перекиси водорода я смогла проехать 4000 километров в качестве пассажира без проблем».

Любовь Мельник.
Ханты-Мансийский автономный округ.

«Весной этого года у меня началось обострение язвы 12-перстной кишки. Получила «ЗОЖ» со статьей Неумывакина, стала принимать перекись водорода 2 раза в день по 10 капель. Через 2 недели язва затянулась. Причем я продолжаю пока работать».

Валентина Богородская.
Красноярск.

«У моего мужа тяжелый ушиб головного мозга. Инвалид 1-й группы. Парез левой стороны, в том числе языка. Потеря ощущения света, памяти, речи, вкуса, обоняния, аппетита, чувства насыщения едой и так далее — много чего еще. Я инвалид 2-й группы: бронхиальная астма, стенокардия — все болячки долго перечислять.

После интервью Неумывакина с 26.03 стали без советов с врачами 2 раза в день принимать перекись водорода по 10 капель плюс 2 драже витамина С. Решили так: терять нам нечего, а авось поможет.

И начало есть! Муж стал говорить, перестала выпадать изо рта пища с левой стороны, появилось чувство голода и сытости, стал различать – соленое или нет, улучшился цвет кожи, стал запоминать остановки... У меня тоже есть некоторые, хотя и не такие, как у мужа, успехи...»

Татьяна Вербило.
Красноярск.

«У мужа аденома предстательной железы. Перенес две операции. Ухудшилось отхождение мочи и состояние кишечника. После прочтения «ЗОЖ» стал принимать H_2O_2. Итог: показатель PSA снизился с 6,6 до 2,0, что является нормой. Наладилась работа мочевого пузыря и кишечника».

Л. Гринберг.
Саратов.

«Сын заболел лейкозом. Несмотря на усилия врачей, превратился в скелет – кожа да кости, уже не вставал. Стали принимать перекись вместе с настоями крапивы и чистотела. Сын стал ходить, сдает зачеты в техникум...»

Л. Черепанова.
Хабаровский край.

Эти выдержки отнюдь не исчерпывают положительную почту. Писем много, и совершенно ясно, что подавляющее большинство читателей, отважившихся на прием H_2O_2, ощутили те или иные положительные сдвиги. Редакция получила единственное, можно сказать, отрицательное письмо. Читательница, приняв перекись, на короткое время оказалась в состоянии, близком к потере сознания.

Итак...

— Иван Павлович, по поводу вот этой истории с потерей сознания... В чем дело?

— У меня тоже есть подобные жалобы. Одно или два письма. Очень кратковременную потерю сознания я отношу, прежде всего, к быстрому перенасыщению организма кислородом. Это, знаете, словно вы из душного, насыщенного смогом города, попадаете вдруг на дачу, где воздух совершенно чист. Всегда первое время кружится голова. Но возможна и кратковременная потеря сознания. Могут быть и некоторые другие причины. Скажем, непереносимость H_2O_2, хотя это очень редко. В принципе же, ручаюсь, перекись водорода в тех дозах, которые я рекомендую, совершенно безопасный препарат.

— Кстати, о дозах, Иван Павлович. Мне кажется, читатели так и не поняли, как принимать перекись. Вопросов по этому поводу море.

— Хорошо, давайте еще раз... Берем обычную, подчеркиваю, обычную 3-процентную аптечную перекись водорода. Начинаем с 1-2 капель на 1-2 ст. ложки водопроводной воды три раза в день. Принимать обязательно на пустой желудок. Обязательно! Это значит, за 30-40 минут до еды и не ранее 2 часов после еды. Ежедневно добавлять в каждый прием по капле. То есть на 3-й день – по 3-4 капли 3 раза в день, на 5-й – по 5-6 капель и так далее. Постоянно на 1-2 ст. ложки воды. Довести, таким образом, до 10 капель. Запомните: общее количество принимаемой внутрь перекиси не должно превышать 30 капель в день. Затем перерыв 3-5 дней. Новый цикл можно начинать сразу с 10 капель 3 раза в день на 1-2 ст. ложки воды. Все. Что тут непонятного?

— Одну минуточку: цикл, 3-5 дней перерыв, цикл, 3-5 дней перерыв. И как долго принимать H_2O_2?

— Думаю, всю оставшуюся жизнь. В крайнем случае, до решительного, ощутимого улучшения состояния или до полного выздоровления.

— «Всю оставшуюся»... Вы не хватили через край?

— Нисколько! При сегодняшних условиях жизни, экологии, питании человеку постоянно не хватает атомарного кислорода. Но дело не только в этом. Кислород – мощнейший окислитель-чистильщик. Попав в кровь, он окисляет жиры, оказавшиеся на стенках артерий, предотвращая тем самым атеросклероз сосудов.

А спросите меня, каким образом разбираются с бактериями, грибами, паразитами, вирусами и прочей чужеродной дрянью клетки-киллеры. Первое и главное оружие этих клеток — перекись водорода – H_2O_2, которую они получают из кислорода и воды. Если бы белые кровяные тельца не производили H_2O_2, то Земля принадлежала бы исключительно бактериям.

— Ну, дожили! Обнаружили наконец панацею, средство от всех болезней?!

— Я бы так не сказал. H_2O_2, разумеется, не панацея. Но возможности ее применения действительно очень широки. Я бы назвал перекись универсальным вспомогательным средством лечения, которое нормально сочета-

ется с подавляющим большинством лекарственных препаратов.

— Допустим, что все так. А как вы отнесетесь к следующему письму, полученному редакцией от читательницы, пожелавшей остаться неизвестной. Татьяна Леонидовна — и все.

«Прочла в вестнике статью о перекиси водорода и хочу поделиться своим опытом. У меня тяжело болел муж. Опухоль головного мозга. Мучили страшные боли. Обезболивающие не помогали. Как крайнюю меру я предложила ему лечение перекисью водорода. Он согласился, сказав: «Не все ли равно, от чего умирать, а может, и поможет».

Не скрою, было страшно. Потому что мы, медики, привыкли применять перекись для других целей. Я стала ему вводить перекись внутривенно 0,7 мл на 10 кубиков дистиллированной воды. Когда кровь попала в шприц, весь объем шприца наполнился пузырями розового цвета, но я очень медленно продолжала вводить содержимое шприца. С ужасом ждала, что вот сейчас у меня на руках муж умрет – возьму грех на душу. К моему облегчению и удивлению, у мужа стали постепенно утихать головные боли, улучшилось состояние. Я никому не говорила о своих экспериментах, а вот сейчас вспомнила».

— Прежде всего, ничего удивительного в этой истории нет. Многие прочитали книгу американского врача и исследователя Уильяма Дугласа «Целительные свойства перекиси водорода» и используют его рекомендации. Я же скажу, что внутривенное вливание, как минимум, не менее эффективно, нежели пероральное применение. Но в российских условиях, тем более что метод не утвержден Минздравом, пользоваться им могут врачи или очень грамотные медсестры и обязательно в медицинских учреждениях, где есть хотя бы элементарные средства реанимации. Поэтому давайте пока использовать перекись, принимая ее перорально или наружно.

— Кстати, о наружном применении вы еще ничего не сказали.

— Речь идет об обычном компрессе. На 1/4 (50 мл) стакана обычной водопроводной воды 1-2 чайные ложки 3-процентной перекиси. Приложить к больному месту на 1-2 часа, а можно и более.

— Не секрет, за использование H_2O_2 ухватились онкобольные. Многие спрашивают: можно ли совмещать прием смеси водки с маслом с H_2O_2.

— Мы в своем центре не занимаемся онкологией, и практики длительного применения перекиси при этих заболеваниях у нас нет. Но, по большому счету, в обоих случаях конечный результат один – высвобождение большого количества кислорода. Просто в первом случае он достигается путем сложных реакций. При применении же перекиси все происходит быстрее и проще. То есть это тот случай, когда я не могу дать четкого ответа. Пробуйте! Думаю, хуже не будет.

— Иван Павлович, если можно, два слова о питании во время приема H_2O_2.

— Тут могут быть только общие рекомендации. Если вы больны, то на столе у вас должно быть, по возможности, меньше жирного, жареного, острого... Следует больше включать в рацион овощей, особенно свеклы, различных салатов, годятся кисломолочные продукты, рыба, птица, нежирное мясо...

— Понимаю, что вам не хочется говорить на эту тему. И все же о рекомендациях по внутривенному вливанию. «ЗОЖ» ведь читают многие врачи...

— Врачам я все же советую прочитать книгу Дугласа, которая переведена на русский язык. Там даны и рекомендации. Ну, а мой совет... Возьмите 400 мл в бутылочке – продается в аптеке – дистиллированной воды. В шприц наберите 2 кубика аптечной 3-процентной H_2O_2. Проткнув пробку бутылки, введите перекись в дистиллированную воду. Для внутривенного вливания возьмите 100 кубиков смеси, остальное выбросьте. На второе вливание используйте 150 кубиков смеси, на третье – 200 кубиков. Далее по 200 кубиков еще 2-4 процедуры. Вводится перекись в вену очень медленно, буквально капельно. Еще раз повторяю: остатки смеси выбрасывайте.

— По поводу перекиси, пожалуй, последний вопрос. Есть письма, в которых читатели сетуют на то, что попринимали перекись – эффект нулевой, и бросили. В чем дело?

— Можете не продолжать – мне ситуация ясна. Вся проблема в зашлакованности организма. Я понимаю: многие, особенно титулованные представители официальной медицины, снисходительно посмеиваются над этим тезисом: мол, чем бы дитя ни тешилось. И тем не менее наиболее прогрессивные и думающие врачи уже отнюдь не шепотом говорят о необходимости очищения организма. Открываются специализированные медицинские центры. То есть проблема уже признана.

Кстати, наш центр (тел.180-94-18, Москва, проезд Дежнева, д.19, кор.1; от метро «Свиблово» на 63-м автобусе, остановка «Заповедная») основу своей работы тоже строит на очищении организма от шлаков.

Так вот, об очищении очень много и уже давно говорится в «ЗОЖ». Есть даже рубрика «Хочешь жить – очищайся». И это истинная правда. Любое лечение, в том числе и перекисью, начинайте с очищения. Литературы по этому поводу море.

— Иван Павлович, но это еще не все. Вы имели несчастье – шутка, разумеется, — предложить читателям упражнение: хождение на ягодицах. Естественно, масса вопросов. Главный – что дает? Особенно интересуются женщины.

— Отвечу. По данным НИИ урологии МЗ РФ, в настоящее время у 40% женщин наблюдается энурез (недержание мочи), чему много причин. Так вот, МЗ разрабатывает специальные рекомендации по устранению этого тяжелого, как физического, так и психологического, недуга. А между тем ничего изобретать не надо. Включите в ритм своей жизни «ходьбу на ягодицах», и проблема будет снята. Упражнение делается так: сидя на полу, двигаете правой ягодицей с прямой или согнутой ногой вперед, смотреть на правое плечо, руками – взмахи влево. То же самое повторяется и левой ягодицей. Продвинуться на 1,5-2 метра вперед, вернуться назад. И так – сколько угодно.

И еще очень важное: во время мочеиспускания вы должны, как будто испугавшись, сокращением мышц сфинктера перекрыть струю и запомнить, как это сделано. Затем в течение дня в любом состоянии: сидя, стоя, лежа, — хоть сотни раз сжимайте и расслабляйте сфинктер. У мужчин в этом месте как раз находится предстательная железа. Вот что пишет мне **Нина Николаевна Катаева** из Ельни:

«Мой муж со своей аденомой бегал в туалет днем и ночью каждые полчаса, а, начав «ходить» на ягодицах, сейчас ночью встает всего 2 раза. Где вы были раньше со своими простыми рекомендациями?»

Кроме этого, напоминаю, что вышеозначенные упражнения устраняют запоры, выпадение прямой кишки (пролапс), энурез, геморрой, отеки и трофические язвы ног, восстанавливают все функции органов малого таза как у мужчин, так и у женщин, укрепляют ягодичную мышцу, мышцы живота и спины, улучшая тем самым осанку, что делает походку легкой и пружинистой.

Подготовил Анатолий КОРШУНОВ.



СКОРО БУДЕТ ПОПОЛНЕНИЕ

Давно дружу с «ЗОЖ», то есть выписываю, и вот решила написать о своем папочке — Степане Андреевиче Юшкове. Он у нас ветеран войны и труда. Имеет много наград. Сейчас ему 88 лет, он живет один, мама ушла от нас в другой мир уже давно. Нас, детей, у родителей было пятеро, а в настоящее время уже 11 внуков и 10 правнуков. Думаем, скоро будет пополнение. Живет папа в стареньком своем домике в деревеньке Лялино, говорит: «Где мужик родился, там он должен жить и умереть». К нам пока не хочет. Мы с мужем живем в другой деревне, а остальные в городе. Летом папа ходит в лес по грибы и по ягоды. Посылаю вам фото. Рядом с папой младшая дочка, а тут внуки, правнуки...

Мой адрес: Торховой Евдокии Степановне, 427374, Удмуртия, Сюмсинский р-н, д. Гайны.

МАМА БУДЕТ РАДА

Дорогой вестник, я твой подписчик с 1994 года. Поздравьте мою маму с днем рождения: Алексееву Надежду Ильиничну. Она родилась в 1909 году, воспитала 5 детей. Сейчас у нее 11 внуков, 17 правнуков и 3 праправнука. В настоящее время она живет на Русском Острове в Приморском крае со своей младшей дочерью. Ведет подвижный образ жизни, летом работает на огороде. Хотя 27 лет тому назад она перенесла рак. Вылечилась травами и кореньями.

Адрес: Чиж Галине, 680021, г. Хабаровск, Амурский бульвар, д. 51, кв. 3.

ТАБЛЕТКИ ОТ ЭМИ

Хочу рассказать о своей «телефонной болезни», потому что уверена, что не одна я пострадавшая от этой техники. Я работаю менеджером, телефонные переговоры – целый день. А чтобы можно было отвечать на звонки из любого места, при мне два аппарата: трубка радиотелефона и сотовый. И работа вроде нетяжелая, а выматывалась за день – свет не мил. К концу дня голова гудит, в ушах какой-то звон. И болеть стала чаще – то давление скачет, то головная боль такая, что никакими таблетками не унять.

И вдруг нашлась для моей головы «таблетка»! Подарила мне ее моя родственница; она вечно всякие чудные новинки выискивает. Она мне заявила, что у меня голова болит от сотового, сославшись на статьи в «АиФ», и подарила на день рождения кнопочку, такую маленькую, размером с таблетку. И сама же ее приклеила к телефону.

Я отнеслась к новшеству не то, что с недоверием, скорее, с прохладцей. Однако к концу следующей недели вдруг замечаю – легче стало! Прочитала инструкцию к кнопке, а называется она «ЭКОН-Т», и оказалось, что это защита от электромагнитных излучений (ЭМИ) и сотовых, и радиотелефонов. А у меня ведь оба звонят, иногда хором. Решила вторую купить сама. Где ее искать и кто ее изобрел, выяснила у родственницы. Оказалось, изобретатель — академик А.Ф.Панов из фонда «Адриатика». Когда я и на радиотелефон «таблетку» приклеила, все мои головные боли исчезли вообще. И усталости прежней в конце дня теперь нет!

Огромное спасибо изобретателю Панову за его маленькое техническое чудо – таблетку от телефонной мигрени.

Адрес: Рыбаковой Екатерине Игоревне, 119211, г.Москва, ул. Строителей, д.13, к.2, кв.9.

ПОПАЛА В ЗАПАДНЮ

«ЗОЖ» облегчает мою адскую жизнь — жизнь бывшей жены алкоголика, с которым прожила больше тридцати лет.

Мне 62 года, но еще работаю в школе. Развелась с мужем четыре года назад, до этого жила с ним ради двух дочерей. Жалела их, что останутся без отца, потому как сама не знала своего — он погиб в 1941 году. Бывший муж мне мало помогал, часто напивался до бесчувствия, валялся... Была уверена, что, видя мою трудную жизнь, дочери будут на моей стороне, но, увы! Обе пришли на суд делить наше имущество. Они устроили мне такую западню, что ни разменять, ни разделить квартиру никак нельзя. Чужие бы люди посочувствовали и помогли, а эти, наоборот, как звери. Кроме того, бывший муж делает отмычки (он слесарь), открывает любой замок без ключа. Милиция уже не принимает меня, говорит: «Докажите, что украл, взлома-то нет. Ставьте железную дверь».

Пусть бы украл вещи! Но тут обнаружила пропажу из подшивки «ЗОЖ». Он взял 5 номеров, которые мне особенно нужны. Очень прошу, не могли бы вы выслать мне №№ 8-12 за 2002 год наложенным платежом?

Людмила З.

г. Пермь.

«ЗОЖ»: По вполне понятным причинам наша читательница просила не называть ее фамилии и адреса. Со своей стороны обещаем отправить ей украденные 5 номеров вестника и советуем поставить железную дверь. Держите оборону!

Людмила Петровна, а если он украдет и этот номер, то на 11-й странице узнает, как лечиться от алкоголизма. Может быть, ему поможет?

9 ЛЕТ БОРЬБЫ – ПОЗАДИ

Мне 17 лет. И я – такой юный — хочу обратиться к людям, которые потеряли надежду. Главное: верьте в себя, думайте только о хорошем. Почему я говорю так? На моих глазах произошло то, что в семье нашей называют «чудом». Моей бабушке сейчас 63 года. 9 лет назад врачи поставили ей диагноз – рак груди. Сделали операцию. Но все тщетно. Потом пошла двухлетняя полоса страшных мучений: тут и химиотерапия, переливание крови, различные сильнодействующие препараты. Чувствуя, что больше организм этого не выдержит, бабушка от всего отказалась. Взяла себя в руки, попыталась настроить жизнь на прежний лад, стала укреплять организм рецептами из «ЗОЖ» и лечебными травами. Она заставила себя верить в жизнь – детей, внуков. Вот уже 9 лет, как она нормально живет и здравствует. Не зря утверждают: «Верный путь к спасению – это вера в себя

и забота о себе. Главное – не падать духом».

Хотел послать стихи в «Творческий клуб». Посмотрите: подойдут ли или над ними еще поработать.

Адрес: Жукову Александру, 144009, Московская область, г.Электросталь, ул. Юбилейная, д. 5, кв. 149.

«ЗОЖ»: Саша прислал нам свои стихи. Напечатать их мы пока не можем: над ними надо еще работать, шлифовать, совершенствовать. Но мы верим в тебя, Саша! «Творческий клуб» в «ЗОЖ» не собирается закрываться, и для ищущих людей он открыт всегда.

ПОДРУГА ВСЕ Ж ПОВЕРИЛА В «ЗОЖ»

Несколько слов об авторе «ЗОЖ» — Лидии Васильевне Уткиной. Мы с ней давние друзья: вместе работали в школе, только я чуть постарше и уже на пенсии, а Лидия еще работает. Какое здоровье имеют учителя – все знают.

Мы часто беседовали с ней на эту тему. Меня к «ЗОЖ» привели добрые люди. К врачам ходить, прямо скажу, без денег незачем. А у пенсионеров откуда деньги? Все болячки подруги я давно знаю, и сколько по больницам она бегала, тоже знаю, и сколько лечений прошла, уму непостижимо, бесполезных и ненужных. Начнем беседовать, я ей про народные средства, а она мне про лекарства и врачей. У нас последнее время доходило до ссор. Последнюю зиму мы вообще не встречались. Однако осенью я успела ей сказать, чтобы читала «ЗОЖ» повнимательней.

На днях пошла на рынок, по пути заглянула к Лидии Васильевне. Захожу и не узнаю: передо мной помолодевшая подруга! Куда делся живот, который торчал огромной подушкой? А ведь убеждала меня, что у них в родне все «животастые» (это ее слово). Оказывается, она все же приобщилась к «ЗОЖ». Спрашивает: не читала ли я в № 9 ее статью «А теперь и из почек пошли камушки». Покаялась, видимо, пропустила – все искала, как глаза лечить. Отвечаю: «Приду домой, прочту». Напомнила ей: «Сколько раз уходила от тебя непонятая!»

Вот так-то... Хочешь быть здоровым, меньше бегай по врачам, а читай «ЗОЖ». Повнимательней читай, в нем найдешь для себя все, если проявишь терпение и, ни на кого не надеясь, сама поможешь себе. Правильно редакция предупреждает: готовых рецептов нет, каждый из нас индивидуален.

Адрес: Липкиной Валентине Владимировне, 423819, Татарстан, г.Набережные Челны, пр.Московский, д.107, кв. 174.

ГДЕ ЖЕ ТЫ, КАПА?

Дорогой «ЗОЖ», помоги мне разыскать Капу (фамилии не знаю) из Череповца, чтобы поблагодарить ее за добрый совет и поддержку. Как-то раз в поликлинике я долго сидела в очереди, чтобы сделать уколы. Ко мне подошла женщина лет под 40 и говорит: «Вам нужно подписаться на вестник «Здоровый образ жизни». Назвала индекс. И я подписалась. Оставила ей свой телефон. Один раз она мне звонила, но, к сожалению, в дальнейшем я потеряла ее координаты. Надеюсь, что она – страстная пропагандистка «ЗОЖ» — откликнется.

Адрес: Садиловой Галине Павловне, 162610, Вологодская обл., г.Череповец, ул.Ленина, д.165, кв.85.

«ЗОЖ»: Капа, милая, отзовитесь!

ПОМОГИТЕ СПАСТИ ВНУКА

Кроме зожевцев, мне помощи просить не у кого.

Дорогие мои, я от отчаяния опустила руки. У меня внук – 21 год, сидит в колонии в средней полосе России за кражу. Срок — 4 года. Полсрока отсидел. Будет, возможно, условное досрочное освобождение. Что в колонии – это пережить можно, если выйдет человеком и никогда туда больше не попадет.

Но я почувствовала: он что-то употребляет и в колонии.

Мать от него отказалась, отчим — тоже. Я у него единственная родственница. Езжу в любую погоду каждый месяц на передачи.

Я – инвалид по слуху. Мне седьмой десяток лет, муж умер. Живу в маленьком домике в глухом месте. Внук вернется ко мне после колонии, больше ему идти некуда.

И будет он с меня тянуть деньги. Или воровать, а это – снова милиция и опять зона.

А у внука одна почка и с сердцем плохо.

Говорит, что хочет лечиться, а выйдет – не знаю, что он будет говорить.

Я же с ним не справлюсь. И жалко мне его. Сирота при живой матери. Высокий парень, работящий, общительный, но бесхарактерный.

Прошу зожевцев, мужчин, тех, кто был в колонии: «Как победить зависимость?».

Напишите мне, что делать, а я ему передам.

Может быть, кто из бывших организовал свое производство и примет его к себе на работу?

Или, возможно, организовать артель, где поддерживают друг друга в борьбе с зависимостью.

Всю жизнь он был не нужен родителям, мешал. Может быть, с вашей помощью спасем моего внука.

Адрес: Журавлевой Г.В. 344092, г.Ростов-на-Дону, пр.Космонавтов, д.12/1, кв.9.

РАСПАХНИ ДУШУ

Хочу дать совет тем, у кого мерзнут ноги. У меня это было до недавнего времени. Даже в теплые летние дни стопы ног оставались ледяными. Так вот, рекомендую гимнастику, испытанную на себе. Упражнения укрепляют мышцы ног, устраняют отложение солей, застои крови в нижних конечностях, возвращают эластичность сосудам... Заниматься нужно длительно, не менее двух раз в день.

Я тренировалась пять месяцев — и теперь ноги у меня всегда теплые. Но гимнастику продолжаю делать, ибо считаю, что она благоприятно влияет на работу всех органов.

Упражнения просты и доступны каждому. Надо взять большую коробку из-под обуви или смастерить ящичек 40х40 см высотой 10 см. Насыпать туда сухую пшеницу 1 кг (я насыпала горох). Снять с себя все стягивающие одежды, разуться, встать босыми ногами на крупу и, стараясь дышать носом, медленно подняться на носочки, так же медленно опуститься на стопу, затем перекатиться на пятки и снова на носочки. Сколько вам лет, столько и повторяйте это упражнение. Если будет тяжело, выполняйте упражнение, начиная с 10 раз, постепенно увеличивая. Важно, чтобы гимнастика выполнялась легко, охотно и с удовольствием. Можно разнообразить упражнение. Подниматься на носочки, к примеру, на одной ноге... Для равновесия держитесь за стул. Ходите на носочках, на пятках или переваливаясь с ноги на ногу, меняя при этом центр тяжести. После такой гимнастики очень полезно делать легкий массаж нижних конечностей. Закончу доморощенными афоризмами:

«На врага надейся, а сам не плошай,
«ЗОЖ» выписывай — и применяй!»

* * *

Болезнь – это состояние души.
Распахни душу!

Адрес: Валентине Михайловне Корякиной, 353680, Краснодарский край, г.Ейск, ул. Шмидта, 97/2.

Итак, дорогие друзья, вы дождались новой встречи с «доктором Айболитом» — Натальей Владимировной ЛЮБИМОВОЙ. Сегодня она отвечает на письма читателей «ЗОЖ», связанные с тромбофлебитом, экземой, фурункулезом и жировиками на теле.

Если устают ноги...

«У меня варикозное расширение вен — тромбофлебит. Дайте советы по данному заболеванию».

(Безрук В.И., Республика Калмыкия, Городовиковский р-н, с/з «Южный»).

— Избыточный вес, недостаток физической активности, неудобная обувь могут вызвать сильную усталость в ногах, которая сопровождается отечностью и болезненными ощущениями. Подобные симптомы могут быть предвестниками распространенного заболевания — варикозного расширения вен. Эта патология связана с потерей венами эластичности, их растяжением и расширением. Чаще страдают подкожные вены нижних конечностей. В начале заболевания появляется ощущение тяжести в ногах. Быстрая утомляемость, в дальнейшем — отечность, судороги икроножных мышц. Если меры вовремя не принять, заболевание может осложниться воспалением вен, и тогда потребуется оперативное лечение. Для того чтобы этого не случилось, надо уделить совсем немного времени своему здоровью.

Если ваша работа связана с длительным пребыванием на ногах, желательно делать небольшие перерывы для легкой гимнастики. Это может быть бег на месте, подъем на носки, круговые движения стопами, катание стопами по полу теннисного мяча.

• В начальной стадии варикозное расширение вен можно излечить, положив под ноги свернутое в несколько раз, валиком, одеяло. Перед сном, лежа на спине, делать упражнения для ног. Одно из лучших — велосипед.

• Рекомендую сделать настой из листьев крапивы двудомной. Принимать по одному стакану 2 раза в день утром и вечером, соблюдая при этом молочно-растительную диету.

• Кора крушины — 15 г. Лист мелиссы лекарственной — 10 г. Трава тысячелистника — 10 г.

Все перемешать и 1 столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять не менее 1 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и вечером.

• Половину пол-литровой бутылки заполнить мелко нарезанными листьями каланхоэ, залить доверху 40-процентным спиртом, настоять 7 дней в темном месте, периодически встряхивая, процедить. Натирать перед сном ноги настойкой снизу вверх. Процедуру проделывают до трех месяцев.

• Сорванные листья и соцветия полыни сразу тщательно разотрите в ступке. Одну столовую ложку полученной кашицы смешайте с таким же количеством кислого молока. Тщательно размешайте и нанесите ровным слоем на марлю, которую затем приложите на те участки на ногах, где расширены вены. Такое лечение проводите в течение 3-4 дней, затем сделайте перерыв на 7 дней и повторите процедуру.

Лечение этого заболевания достигает успеха, если из пищи исключить сладости, кондитерские изделия.

Предлагаемое упражнение активизирует циркуляцию крови во всем теле.

Итак, лягте на спину, на ровную твердую поверхность, под шею положите валик, поднимите вверх руки и ноги так, чтобы ступни были параллельны полу. В таком положении начинайте вибрировать (трясти) обеими руками и ногами одновременно 1-3 минуты утром и вечером.

Это упражнение — тот же бег трусцой, но без нагрузки на сердце и суставы.

«У меня распространенная форма хронической экземы».

(Михайлова Н. Г., Республика Чувашия, г. Козловка, ул.Михайловского, д.2).

— Кожа — самый крупный орган у человека — подвержена многим заболеваниям — от кратковременных и раздражающих сыпей до болезненного, смертельного рака кожи.

Экзема часто бывает наследственной и зачастую связана с аллергиями, астмой и стрессом.

Зуд кожного покрова излечивается отваром из листьев земляной груши (топинамбура). На 1 литр воды взять 1/2 стакана сухих листьев, заварить, дать 30 минут настояться. Немного выпить, а остальное вылить в ванну. После принятия ванны ополоснуться, но не вытирать тело.

Эффективна и такая мазь:

2 ст.ложки дегтя,

1 ст.ложка меда,

1/2 ч.ложки пчелиного воска,

1 ст.ложка растертого медного купороса,

1 ст.ложка уксусной эссенции,

4 ст.ложки растительного масла.

Все тщательно перемешать и наносить тонким слоем на пораженную кожу.

«У моего сына фурункулез. Помогите советами».

(Быкова Л.В., г.Йошкар-Ола, бул.Чавайне, д.11).

— При различных гнойничковых заболеваниях кожи и фурункулах можно пить отвар череды и принимать ванны с добавлением этого отвара.

• Для вскрытия гнойничков используйте медовую лепешку: смешайте 1 столовую ложку натурального меда с пшеничной мукой до консистенции густой сметаны. Слепите из этой массы лепешку и приложите к гнойничку. Держите, пока он не вскроется.

• Отварите луковую шелуху, тщательно перемешайте с листьями подорожника (1:1), добавить муки и меда, чтобы получилось густое тесто. Лепешку положите на фурункул и зафиксируйте повязкой или лейкопластырем. Когда фурункул вскроется, а это происходит через сутки-трое, протирайте кожу вокруг настойкой календулы.

Также рекомендую принимать лекарственные препараты «Иммунал» и витамин «Аевит».

«Прошу совета! Как поступить, что делать?! У меня фиброаденоматоз молочной железы и множественные жировики на теле».

(Кравцова Н. У., Магаданская обл., пос. Ягодное, ул. Строителей, д. 3).

— Процесс появления многочисленных липом (жировиков), или липоматоз, — результат доброкачественного разрастания жировой ткани.

Липомы, как правило, безболезненны, имеют такое же строение, как и нормальная жировая ткань. Нередко липомы располагаются симметрично на конечностях. Они не уменьшаются, даже если человек худеет. Причиной их множественного образования является местная

активность клеток, вырабатывающих жир. Это может быть связано, например, с климактерическим периодом, нарушениями кровоснабжения жировой ткани, последствиями воспаления в местах подкожных инфекций и пр.

Лечение липом — оперативное, особенно если опухоль локализуется в областях, имеющих важное значение для функционирования всего организма.

Дополнительно рекомендуется проводить диетотерапию (1200-1700 ккал в сутки):

— хлеб черный — не более 150 г

— жиры — до 50-70 г, из них половина — растительные

— углеводы — до 150-200 г.

— белки — до 120-130 г.

Питание дробное: 5-6 раз в сутки. Особенно полезны низкокалорийные и содержащие мало углеводов продукты: огурцы, салат, капуста, свекла, крыжовник, яблоки, апельсины. Вместо сахара можно регулярно использовать ксилит — 1 чайная ложка на 1 стакан воды. 1-2 раза в неделю рекомендуются разгрузочные дни: белковые (350 г отварного нежирного мяса или 600 г творога), фруктовые (1,5 кг яблок). Необходимы: активный двигательный режим, систематическая лечебная гимнастика, душ, массаж.

В комплексном лечении можно применять и фитотерапию.

Корни валерианы — 20 г
Соцветия календулы — 20 г
Соцветия ромашки — 20 г
Лист крапивы двудомной — 20 г
Трава пастушьей сумки — 20 г.

Все тщательно перемешать, 2 столовые ложки сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и пить в течение дня в 3 приема спустя 1 час после еды.

«ПОКАЖИ ЯЗЫК, ЛЮБЕЗНЫЙ!»

В добрые старые времена первое, что слышал пациент, приходя к врачу, – просьбу: «Покажите-ка мне язык, любезный». И специальной лопаточкой эскулап вытягивал язык, отодвигал то к одной щеке, то к другой, поворачивал, внимательно рассматривая со всех сторон, иной раз через лупу.

И ставил диагноз!

Этому учили, используя методику, выработанную еще во времена Гиппократа. Древние врачи считали язык зеркалом организма, умели считывать информацию о состоянии внутренних органов с поверхности языка подчас еще до появления болезненных симптомов и передавали эти сокровенные знания из поколения в поколение.

А можно ли самим отслеживать первые проявления возможных хворей, регулярно наблюдая собственный язык по зонам, соответствующим внутренним органам?

Советую прислушаться к рекомендациям главного специалиста ЦНИИ стоматологии, доктора медицинских наук, профессора БАНЧЕНКО Геннадия Владимировича.

Сердцу и печени принадлежит передняя треть языка. Середина отводится желудку, поджелудочной железе и селезенке. За состояние нижних отделов кишечника отвечает корень языка. Его боковые участки отвечают за печень и почки.

Вот конкретные диагностические признаки, о которых говорит язык:

— язык нормальных размеров, без налета, бледно-розовый, умеренной влажности; сосочки умеренно выражены, чувствительность не нарушена – **вы здоровы**;

— белесоватый налет на средней трети с трещинами по краям — **гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки**;

— белесоватый налет на задней трети – **энтероколит**;

— белый налет по краям и на передней трети – **заболевание легких**;

— белый налет по краям задней трети – **заболевания почек**;

— белый налет на всей поверхности – **дисбактериоз, кандидамикоз, стоматит**;

— белые и красные пятна («клубничный» язык) – **скарлатина**;

— налет желтого цвета – **холецистит**;

— налет коричневого цвета – **нарушения желудочно-кишечного тракта**;

— налет голубого цвета – **тиф, дизентерия**;

— гладкий, розовый язык – **железодефицитная анемия**;

— гладкий, красный, блестящий язык – **дисбактериоз, цирроз печени, атрофия слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта**;

— трещина языка – **гастрит**;

— сухой язык, многочисленные трещины — **лихорадка, диарея, диабет, анемия**;

— отпечатки зубов – **неусвояемость пищи**;

— жжение – **перенесенный стресс, вегетоневроз, шейный остеохондроз, гепатохолецистит**;

— опускание и покраснение языка справа – **гепатохолецистит**;

— опухание и покраснение языка слева — **заболевания селезенки.**

Важно вовремя заметить признаки той или иной патологии и постараться предупредить болезнь уже с помощью врача или используя народные средства.

Юрий ЕГОРОВ.

«ЗОЖ»: Дорогие друзья, глядитесь чаще в зеркала своими честными глазами. Профессор Г.В.Банченко любезно согласился комментировать и в будущем почту «ЗОЖ» по вопросам стоматологии. Не зря же он официально носит звание «Главный специалист».

РЕКОМЕНДУЮ: «АЛКО-КОНТРОЛЬ»

Я врач-нарколог с многолетним стажем. Знаю не понаслышке о том, сколько несчастий приносит в семьи алкоголизм. Между тем ассортимент средств для лечения алкогольной зависимости все еще невелик. Широко рекламируемые зарубежные «чудо-препараты» дороги и многим просто не по карману. В своей практической работе я вот уже несколько лет назначаю своим пациентам противоалкогольный сбор лекарственных трав, о свойствах и составе которого сообщаю читателям «ЗОЖ».

Сбору, о котором пойдет речь, мы дали название «алко-контроль». Его состав: левзея сафлоровидная (маралий корень) – корни; зверобой, чабрец, донник и мята перечная — трава. Все указанные компоненты смешиваются в пропорции – 3:2:1:1:1. Затем 2 столовые ложки сбора следует поместить в термос, залить 0,5 л кипятка. Настаивать 6-7 часов. Далее процедить. Добавить свежевыжатый сок одного лимона. Принимать за 15-20 минут до еды 2 раза в день по 150 мл.

Как правило, курсовое лечение настоем данного сбора приводит к исчезновению или, по крайней мере, значительному ослаблению болезненной «тяги» к спиртному. Кроме того, сбор обладает выраженным антидепрессивным эффектом. Все компоненты противоалкогольного растительного сбора «алко-контроль» — не токсичны, к ним не возникает болезненного привыкания. Продолжительность приема — в зависимости от конкретной ситуации, но не менее 12 дней. Тем из больных алкоголизмом, кто еще не осознал своего заболевания и лечиться не желает, настой сбора «алко-контроль» можно давать как полезный для здоровья напиток.

Адрес: Багрову Михаилу Владимировичу, 143900, г.Балашиха, Московская область, пр.Ленина,16-14, тел.: (095) 168-20-06.

Так уж получилось, что сегодняшний наш традиционный разворот получился неким панегириком методике Николая Шевченко.

Да, смесь 40-градусной водки с нерафинироввнным подсолнечным маслом 30 мл + 30 мл – отнюдь не панацея от рака, но средство, которое, несомненно, позволяет тяжелым больным продлить жизнь и зачастую избежать болей, которые преследуют страдающих раком. При этом надо признать, что имеют место и случаи полного излечения от рака, хотя они, во-первых, не так часты, квк хотелось бы, а во-вторых, такие больные, как правило, прибегвли и к другим средствам, в том числе и назначенным официальной медициной. Кстати, сегодня многие ее представители признают за смесью Шевченко право на метод.

Мы неоднократно повторяли все его положения с учетом того, что многомиллионная армия нвших читателей постоянно обновляется. Сегодня нвм хотелось бы нвпомнить о питвнии при лечении рвка смесью, ибо именно эта проблемв чвще всего затрагивается в письмах читателей. Мы приводим схему питания, используя данные первой книги “Рак. Безнадежных больных нет», в которой были собраны материалы, опубликованные исключительно в вестнике «ЗОЖ».

«Тому, кто решил вылечиться от рака или саркомы маслом с водкой, желательно свести к минимуму или полностью исключить употребление в пищу: сахара, меда, сладостей,хлеба, макаронных изделий, картофеля, свеклы, моркови (и соков из этих овощей тоже!), сладких фруктов и фруктовых соков, манной каши, киселей.

Предпочтение должно отдаваться: курице, рыбе, яйцам, сыру, овощам (лучше сырым), из каш – гречке и «Геркулесу» (овсянке). Творог, сметану, молоко, кефир лучше употреблять отдельно от других продуктов, причем молочные продукты не должны преобладать в рационе. Картошкой можно “побаловаться” только изредка. Учтите: в одном грамме подсолнечного масла содержится 9,4 килокалорий, а в одном грамме 96%-го этилового спирта 7,2 ккал. Так что в дневной дозе нашего лекарства (90-120 г масла и 90-120 г 40%-го спирта) оказывается в сумме 1100-1500 ккал соответственно. А весь дневной рацион питания должен содержать не более 2500 ккал. «Лежачему» же больному и 2000 ккал в сутки обычно достаточно.

Если онкобольной, принимая смесь масла с водкой, не ограничит резко употребление животных жиров, сахаров и крахмалов, может заработать себе начальную форму сахарного диабета и панкреатит (воспаление поджелудочной железы), набрать излишний вес со всеми обычными последствиями. При разумном же питании даже за 1 или 2 года такого лечения никаких неприятностей не случается".

В последующем в эту схему не однажды вносились изменения, и сегодня коротко рацион больного можно свести к следующему: противопоказвно, точнее, нежелательно дрожжевое, молочное, жирное, сладкое, в том числе и сладкие соки. Все остальное можно.

И еще. В этом же номере на 14-й странице мы публикуем весьмв любопытную гипотезу Григория Малая относительно взаимоотношений кальция и рака. Получается, что кальций действительно способствует развитию опухолей, что косвенно подтверждает правоту Н.Шевченко относительно молочных продуктов.

Администрация «ЗОЖ».

БОРЮСЬ ЗА КАЖДУЮ СЕКУНДУ ЖИЗНИ

Долго собиралась написать в вашу газету, но думала, что крик моей души не дойдет до «ЗОЖ» из глухой деревни, где я живу. И вот о самом главном: хочу, чтобы мое письмо помогло людям, больным раком в любой стадии. Я не буду описывать, сколько я лечилась у врачей, пока в 1998 году мне не поставили диагноз – рак 4-й стадии поджелудочной железы с метастазами во всех органах. Операции не подлежала, так как была истощена до предела — 42 кг было, вода уже не проходила, боли невыносимые, даже наркотики не помогали.

Моей хорошей знакомой сестра принесла ваш «ЗОЖ», я прочитала, что многим помогла смесь Шевченко, тут же начала пить 3 раза в день. Когда пропила первый курс, боли притихли. Стала кушать овощной бульон да бананы. Моча была, как кефир. После первого курса анализы стали почти в норме, а после трех месяцев я стала набирать вес и ходить. Весной сама уже сажала огород, пошатываясь от слабости. Два года пропив смесь, я перестала принимать ее, потому что очень хорошо себя чувствовала. А осенью 2001 года меня свалила старая болезнь: истощение, невыносимые боли поджелудочной, желудка, печени, отказали почки, даже вода не проходила, рвота... Опять начала пить смесь 3 раза в день. Восстановилась за полгода. Сейчас все кушаю, кроме сахара, молока, мяса и жиров. Налегаю на овощи и фрукты: у меня свой садик и огородик, который обрабатываю сама.

Самое главное, на своем опыте поняла, в борьбе с раком — не бросать пить смесь!

Рак — очень опасная болезнь. При любом срыве, стрессе, даже гриппе он, притаившийся на время, может активизироваться. Чтобы этого не случилось, лично я буду пить смесь до конца жизни.

Если бы не ваш «ЗОЖ», я бы не узнала про смесь Шевченко, и меня давно бы не было в живых с моим диагнозом. А так, как видите, уже четвертый год живу. Врачи смотрят на меня как на живой феномен, удивляются, что я еще жива, да я и сама борюсь за каждую секунду жизни и благодарю Бога, что я еще нужна кому-то. Ко мне идут бабули со своими болячками, я то травки дам попить, а то пирогами да чаем их угощу.

Сама я пенсионерка — 62 года, вдова, живу в деревне.

Газета ваша — это вторая моя жизнь.

Прошу вас, больные раком, найдите в себе силы бороться за жизнь, самое важное — не лежать в постели. Если слабость, все равно поднимайтесь и ползите. Упали — вставайте. Идите, чуть появились силы. Ходите до потемнения в глазах, и все у вас заработает, все восстановится! Человек может побороть любую болезнь. В этом я убедилась сама и живу, каждый день тренируя и воспитывая себя.

Адрес: Барановой Тамаре Петровне, 397726, Воронежская обл., Бобровский р-н, с. Шестаково, ул. Коллектив, д. 102.

СМЕСЬ РАБОТАЕТ!

В апреле сего года мой муж внезапно заболел, диагноз поверг всех в шок: рак 4-й степени, да еще и с метастазами. Стала лихорадочно искать способ, как помочь ему, доброму, порядочному человеку, так нужному семье и детям. Прочитала книгу Н.Шевченко «Рак: безнадежных больных нет» — все читала ее и перечитывала днем и ночью...

Надежду – вот что дает эта книга больным, веру в исцеление. Невозможно сидеть сложа руки и ждать конца. Книга придает силы для борьбы с этой коварной болезнью.

Я написала Николаю Викторовичу и получила в пода-

рок его книгу и рекомендации, спасибо ему, что нашел время, заплатил за заказное письмо – и все бескорыстно, что редко встретишь в наше коммерческое время...

Начали лечиться по методике.

Через 10 дней у мужа на лице отпали висячие бородавки и стали выходить камешки. И самое главное – его вес больше не падал. Все шло так, как и описывал в своей книге Н.В.Шевченко.

Смесь работает. Нужны только терпение и труд.

Позвонила в Москву дочери создателя АСД Дорогова, Ольге Алексеевне – там ответили, что по телефону не консультируют.

Прошу редакцию напечатать в «ЗОЖ» информацию, как длительно можно пить фракцию АСД-2 – это для соседки, она ее принимает – не ослабнет ли иммунитет?

Хочу выразить пожелание, чтобы на страницах вестника снова была доска объявлений – людям надо знать, где можно приобрести нужные травы.

Пишите больше о нетрадиционных методах лечения.

Татьяна Попова.

Ростовская обл.

«ЗОЖ»: Уважаемая Татьяна Ивановна, мы публикуем по вашей просьбе схему интенсивного комплексного лечения АСД-2 по методу проф.Н.Н. Алеутского.

АСД-2 – флакон не вскрывать, хранить в холодильнике, в темном месте.

• Для ежедневного приема отсасывать разовым шприцем (он герметичен со стороны поршня и со стороны иглы за счет колпачка) по 2-5 мл и капать с носика.

• Разводить водой в 50 мл.

• Запивать настоем душицы (трава) – 1 чайная ложка на 1 стакан крутого кипятка, настоять 40 мин. И запивать. По 1/4 стакана 3 раза в день.

1-й вариант приема (щадящий)

Курс 25 дней. Затем – 10-дневный перерыв.

• По 5 капель – 4 раза в день до еды (8 час., 12 час., 16 час., 20 час.).

В дни перерыва принимать метронидозол (трихопол) – по 1 таблетке 3 раза в день. Курс – 10 дней.

2-й вариант приема

(при хорошей переносимости и по назначению консультанта)

• 5 капель – 4 раза в день,

• 6 капель – 4 раза в день,

• 7 капель – 4 раза в день

и так идти на увеличение по одной капле до 15 капель. После этого принимать по 15 капель 4 раза в день в течение месяца с обязательным анализом крови и соответствующей консультацией.

Местно (или влагалищные орошения, или микроклизмы в прямую кишку на ночь): 12 капель на 10 мл теплой воды во влагалище или 12 капель на 50 мл – в прямую кишку. Курс – 25 дней.

3-й вариант

Принимать от 1 капли до 40 и назад – от 40 до 1 капли.

БУДУ ИСПРАВЛЯТЬСЯ!

Сколько же довелось мне пережить за мои 67 лет! В марте 1997 года перенес операцию – удалили часть мочевого пузыря, поставив диагноз – рак. Прошел сеансы облучения. Надеялся, что справился с коварной болезнью, но не тут-то было. Ровно через год, в марте 1998 года, определили у меня рак прямой кишки. Снова операция... Прошло еще полгода, и напомнил о себе рак мочевого пузыря. Химиотерапия улучшений не принесла, врачи заявили, что операция невозможна. Пролежал в больнице два месяца на наркотиках. Похудел страшно, аппетита никакого. Выписали меня домой, определив жизни месяц-полтора...

Добрые люди познакомили меня с вестником «ЗОЖ», который теперь стал моим спутником. Взял на вооружение метод Шевченко, стал пить смесь. С первых же дней полностью отказался от наркотиков. Я живу вопреки приговору врачей. Конечно, не прыгаю и не танцую, но ведь живу!

В сентябре 2001 года почувствовал себя так хорошо, что смог поехать из Крыма в Пензу. Там в онкоцентре прошел обследование. Дали мне первую группу инвалидности, очаг не нашли. Но, чувствую, не отпустила меня моя болезнь до конца. Есть изменения в почках, причем не в лучшую сторону. Иногда в моче кровь появляется. Я вот думаю, может, сам виноват – нарушаю диету, не могу отказаться от курочки, яблок, клубники, изюма, правда, употребляю все это в мизерных количествах, но ведь знаю, что и это – во вред. Буду исправляться – ведь так хочется жить!

Адрес: Сизову Алексею Фроловичу, 98227, Украина, Крым, Ленский р-н, п/о Багерово, ул. Мира, д. 23.

ВСЕ РАВНО БЛАГОДАРЮ

Хотя ушел из жизни дорогой мне человек, но я хочу поблагодарить Николая Шевченко за его смесь. Мы не могли победить эту страшную болезнь только потому, что все больные органы, которые мы общими усилиями с мужем лечили, были в очень запущенной стадии (рак IV степени печени, легких, кишечника). Но все же рада, ведь муж не страдал, не испытывал боли, которую испытывают онкобольные (знаю не понаслышке). За все время болезни (дома он лежал больше двух месяцев) ни одного обезболивающего укола не принял, только 2 таблетки но-шпы. Уходил из жизни тихо, спокойно. Больные, родственники их! Не теряйте веру в лечение этой смесью. С молитвой принимайте ее.

Если в больнице не смогли сбить температуру у мужа и остановить кашель, то мы этого достигли, температура ни разу не поднималась, и кашель прекратился. И это уже чудо.

Просто прочитайте те, кто лечится этой смесью. Конечно, она неприятна для приема. Мой муж водку не пил, она ему вообще была противна, но с Божьей помощью преодолевал себя и начал прием смеси. Не теряйте надежды. В этом спасение.

Адрес: Барановой М.А., 612200, Кироаская обл., п. Тужа, ул. Невского, д. 4, кв. 3.

ВЫЛЕЧИЛИ ШИШКИ НА НОГАХ

Благодаря «ЗОЖ» и Шевченко еще могу писать. Мне за 80 лет, 42 года работала учителем математики. Третий год получаю газету. В селе Дур-Дур я ее первой выписала, а сейчас «ЗОЖ» получает уже четверть села.

Вот моя история. На обеих ногах от колен до пяток у меня были шишки (как чирьи) разных размеров. С каждым днем ходить становилось все тяжелее (диагноз не поставили). Мазала ноги разными мазями 2 раза в сутки. Вечером ставила компрессы с 10% раствором поваренной соли. Было только приятное ощущение в ногах, но шишки оставались шишками. Потом сын предложил пить водку с маслом по Шевченко. Три дня с трудностями выпивала «30+30» по одному разу в сутки, а потом начала пить 20+20 регулярно. После двух курсов шишки стали мягкими, а на 3-м курсе исчезли – от них остались лишь пятна. Потом и они исчезли. Стала ходить нормально. Раньше бывало давление 210/110 – сейчас и оно стало стабильным. Таблетки уже не пью. Скоро начну пить 11-й курс.

Хочу рассказать, как мы вылечили горло смесью Шевченко. Заболел соседский парень Эльбрус. Дышал с трудом, сильно кашлял. Отнесла ему водку и масло. Показала, как пить. Через два приема «30+30» ему стало лучше, а через четыре дня все прошло. Пил 3 раза в сутки.

Адрес: Елоевой Зое Александровне, Северная Осетия-Алания, Дигорский р-н, село Дур-Дур, ул. Мира-Сталина, д. 30.

ПОПЛАЧЬ – И РАКОМ НЕ БОЛЕЙ

К гипотезам обычно относятся с объяснимым недоверием. Тем более, если высказывает ее не специалист в своей области, а любитель, забравшийся в эту самую область исключительно благодаря своему интеллекту. Недоверие может перерасти в скепсис, если происходит покушение на такой неберущийся интеграл, как рак.

Понимая все это, мы, однако, решили познакомить читателей «ЗОЖ» с еще одним подходом к лечению онкологических заболеваний. Хотя бы потому, что когда задача остается нерешенной, все попытки хороши.

«Тысяча первое» суждение о природе коварнейшей болезни нашего времени принадлежит бывшему киевлянину Якову Каплану, живущему ныне в израильской Нетании. Инженер, специалист по химическим технологиям, изобретатель, получивший девять авторских свидетельств, он, несомненно, думающий, творческий человек. Но в проблеме онкологии – очередной дилетант. Однако, даже не раскрыв загадку рака, исследователь пришел к интересным выводам, имеющим, как нам кажется, общечеловеческое значение. Во всяком случае, профилактика многих заболеваний (не исключено, что и онкологических в том числе) может базироваться на закономерностях, обнаруженных Яковом Капланом.

Общеизвестно: рак – спонтанное, лавинообразное и неуправляемое деление больных клеток. От чего оно происходит? Инженер-химик предлагает нам взгляд, основанный на представлениях, почерпнутых из сопротивления материалов, теории упругости оболочек и, естественно, химии. Механизм разупрочнения клеточной оболочки основан, по мнению Каплана, на избытке в организме ионов кальция. Происходит своего рода известкование внутриклеточных перегородок. Продолговатая, как сосиска, клетка истончается в середине, становится как бы пространственной восьмеркой, пока в самом тонком месте не происходит разрыв. Возникшие из нее две клетки, в свою очередь, получив избыток кальция, точно так же охрупчиваются и разрываются. И так без конца. Вернее, до конца...

Избыток кальция в человеческом организме легко объясним. Беременная женщина нуждается в строительном материале для костной системы плода. Недаром она «налегает» на творог, кефир, яйца. Кормящая мать также потребляет много кальция: материнское молоко обильно поставляет этот минерал растущему организму.

Отняв младенца от груди, женщина, по идее, должна решительно изменить структуру питания, отказавшись от кальцинированных продуктов. Но она отнюдь не всегда это осознает. За полтора-два года вынашивания и кормления ребенка возникает привычка к молочным продуктам. Продолжение перекальцинирования организма – это, возможно, запуск описанного выше механизма деления клеток.

То же и с молодым человеком 18-20 лет. Рост организма закончен – изволь прекратить подачу строительного материала, время увлечения молочными продуктами, куриным мясом и яйцами прошло. Но ведь редко кто об этом думает. Тем более сейчас, когда большинство населения стран СНГ испытывает нужду, и яйца, молоко, молочнокислые продукты, наиболее дешевые и калорийные, как будто как нельзя кстати...

Так продолжается бесконтрольное кальцинирование взрослого, не требующего столько кальция организма.

Правда, некоторые специалисты по рациональному питанию, например, автор нескольких книг на эту тему, врач-диетолог Рудольф Воробьев, считают, что здоровый организм – превосходно отлаженная система, которая из любого количества необходимых микроэлементов отбирает столько, сколько требуется. Это суждение противоречит несколько механистическому представлению Каплана, с позиций которого, кстати, трудно объяснить онкологические заболевания у детей.

Может, все-таки дело не столько в валовом количестве кальция, но в нарушенном оптимальном усвоении? Тогда мы возвращаемся к банальной истине, что рак – болезнь обмена веществ. От чего, впрочем, ни больным, ни врачам не легче.

Допустим, однако, правоту Каплана: избыток кальция. Что же делать? Замещать ионы этого металла ионами натрия, утверждает он. Иными словами, гасите известь! Чем больше натрия в нашей пище, тем меньше кальция в крови: его соли после натриево-кальциевого замещения выпадают в осадок и выводятся из организма.

Следующий вывод почти очевиден: поваренная соль или питьевая сода решают проблему. Но возникает новая: соль усиливает кислотность среды, сода – щелочность. Выходит, небезразлично, что добавлять в рацион.

Этот вопрос Яков Михайлович решает с простотой истинного мудреца: необходимы регулярные анализы кислотно-щелочного баланса в организме. В соответствии с ними пища либо подсаливается, либо подщелачивается.

Другой вопрос, что лабораторный анализ – дело не всегда простое: каждые месяц-другой получить от врача направление на бесплатный анализ вряд ли удастся, а платить не всякий может. Но это, согласитесь, вопрос социальный, а не научно-практический.

Есть и другой выход из этой ситуации. В Германии производят прибор для определения кислотно-щелочного баланса по химическому составу слезы. Прикладываешь такой прибор к глазу – и получаешь все интересующие параметры крови (ибо слеза продуцируется из крови). Увидел, к примеру, что содержание кальция зашкаливает и наблюдается сдвиг в сторону кислотности, значит, добавляй в пищу соду вплоть до нормализации показаний прибора.

На личном опыте Яков Михайлович убедился: многолетний контроль над таким балансом в организме обеспечивает отменное здоровье. В свои 78 лет Яков Михайлович ни на что не жаловался и радовал собеседника белозубой улыбкой. Понятно, что одна ласточка весны не делает, но было бы куда хуже, если б о сохранении здоровья рассуждал человек с хроническими недугами.

Со своей гипотезой автор ознакомил специалистов-онкологов. И получил в Киеве отзыв заведующего кафедрой онкологии медицинской академии, доктора медицинских наук, профессора А.Миляновского. Приведу выдержку из этого документа: «...имеются правильно замеченные автором изменения водно-электронного обмена в организме больного злокачественной болезнью, в частности, кальциевого. Возможно, есть и рациональное зерно в вопросе нарушения трансмембранного транспорта кальция и его влияния на процессы метаболизма и размножения. Однако организм как саморегулирующаяся система способен к поддержанию постоянства кальциевого обмена, и если

рассматривать его роль в процессе канцерогенеза, то следовало бы исходить не из количества поступающего в организм или выводимого из него элемента, а из процессов, нарушающих его транспорт и метаболизм на самых различных уровнях, включая молекулярный».

Такой вот отзыв – скорее, нам кажется, нейтральный, нежели положительный, но признающий актуальность подхода.

Помимо реакции официальной медицины, небезынтересны пересечения с другими снискавшими популярность системами рационального питания. Недавно умерший московский биолог Сурен Авакович Аракелян был убежден, что привычная (невегетарианская) система питания имеет однозначный сдвиг кислотно-щелочного равновесия в сторону закисления организма. Поэтому щепотку соды на чайник воды или кастрюлю супа Аракелян считал повседневной профилактикой онкологических заболеваний. С ним солидарна известная целительница Надежда Семенова, сопровождающая очищение организма предварительным его раскислением. Независимо от них к резкому увеличению доли щелочных продуктов в рационе призывает создатель популярной диетологической системы Александр Дерябин: болгарский перец, орехи, бобовые, морковь — вот, по его мнению, ежедневные антираковые гаранты.

Примечательно, что подход Якова Каплана принципиально совпадает с вышеперечисленными.

Таким образом, профилактика рака (а также инфаркта миокарда, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и многих других хронических болезней), разработанная Капланом, заслуживает внимания. Как и его предложение регулярно контролировать с помощью слезы кислотно-щелочной баланс в организме.

Григорий МАЛАЙ.

ПОСМОТРИТЕСЬ-КА В ЗЕРКАЛО!

Беседы о печени, начатые в № 14 (218) «ЗОЖ», продолжает врач первой категории ЦНИИ гастроэнтерологии Елена Владимировна ГОЛОВАНОВА.

Почему-то принято считать, что только завзятым алкоголикам угрожает цирроз печени. Я расскажу о том циррозе, который в 95% случаев настигает женщин. Так что мой призыв внимательно присмотреться к своему лицу — отнюдь не праздная рекомендация из салона красоты.

Бывает, человек всю ночь промучился, ворочаясь с боку на бок от нестерпимого зуда. Поутру после бессонницы какой у женщины может быть вид? Она и не обратит внимания, что белки глаз как будто бы пожелтели. Подумает, наверное, что понервничала вечером или съела что-нибудь не то, вот и не сомкнула глаз — все чесалась. Махнет на все рукой: ладно, пройдет, и поспешит на работу.

Но неприятное состояние продолжается. Тело хочется аж расцарапать, и ощущается какая-то слабость. Ну и отправляется наша дама первым делом к дерматологу или аллергологу. Безуспешно и долго лечится, теряя драгоценное время, а прицепившееся недомогание никак не отпускает.

Так происходит с большинством наших пациентов, а это преимущественно женщины старше 40 лет, у которых появилась болезнь с мудреным названием «первичный билиарный цирроз печени». За медицинским определением скрывается поражение мелких желчных протоков печени. Заболевание хроническое и к тому же прогрессирующее, чревато различными осложнениями. Оно приводит к дефициту желчи в кишечнике, нехватке жирорастворимых витаминов, нарушению минерализации костей и развитию остеопороза. Больная худеет, десны начинают кровоточить, зрение ухудшается, боли в костях и их ломкость усиливаются.

В происхождении «женской желтухи», как ее часто именуют в быту, ведущее значение ученые придают наследственной предрасположенности и нарушению иммунных — защитных свойств организма, связанных с изменением желчных протоков. Замечено, что горожанки подвержены хронической хвори чаще, чем сельские жительницы. Может быть, сказывается влияние экологии? Во всяком случае, причины болезни, открытой еще в XIX веке, установить до сих пор не удалось.

Врачи лишь констатируют очевидные признаки злого недуга, и то не сразу. Вначале болезнь протекает скрытно, без каких-либо симптомов или прячется под маской другой хвори. На ранних стадиях заболевания человек чувствует себя хорошо, что только усложняет дело. Во время профилактического осмотра или, скажем, обследования по поводу других заболеваний врач обнаруживает первичный билиарный цирроз. Но он, как правило, сопровождается изменением кожных покровов. Помимо часто невыносимого зуда появляются пигментные пятна, в углах век — белые бляшки. На передней поверхности голени могут возникнуть утолщения кожи. А в правом подреберье ощущается боль. Наконец, налицо — желтуха, затем хронический гепатит и цирроз, заканчивающийся кровотечением из варикозно-расширенных вен пищевода. Вообще, естественное течение первичного билиарного цирроза непредсказуемо. А отдаленный прогноз пессимистичен: продолжительность жизни больных составляет 15-20 лет.

Вот потому-то и моя первая рекомендация: будьте внимательнее к себе. Заметив перечисленные признаки — зуд, желтизну склер, повышенную утомляемость и слабость, торопитесь к гастроэнтерологу. Очень важна как можно более ранняя диагностика. И только биохимические анализы позволят установить истинную картину вашего состояния, помогут исключить вирусный гепатит и другие заболевания. Если зафиксированы биохимические отклонения — повышение билирубина, уровня холестерина, изменены печеночные пробы, значит, вас настиг первичный билиарный цирроз печени. Чем раньше удастся «поймать» болезнь, установить точный диагноз, тем успешнее пройдет лечение, тем дольше и качественнее, без лишних мучений будет жизнь пациента.

Наиболее эффективным препаратом сегодня медики признают урсодезоксихолиевую кислоту, иногда применяют и преднизолон. Однако врачевание в домашних условиях нереально, самолечение противопоказано, поскольку еще и специалистам далеко неясны все нюансы этой печеночной пагубы. А профилактика из-за невыясненности причин заболевания невозможна. Тем не менее существует ряд элементарных способов, усиливающих противостояние первичному билиарному циррозу.

В первую очередь надо остерегаться всевозможных тепловых процедур в области печени. Ни в коем случае никаких аппликаций, компрессов, грелок на правое подреберье! Противопоказано и ультрафиолетовое облучение. Загар и южные пляжи пусть останутся привилегией других. Солнце и резкая смена климата вредны, усугубляя хворь, и не только попавшим в сети «женской желтухи». Нельзя и использовать гормональные препараты в качестве контрацептивов.

В области питания предпочтение должно быть отдано нежирным и кисломолочным продуктам. Жареная и жирная еда усиливает болевой синдром в подреберье, нередко вызывая тошноту, метеоризм, неустойчивый стул.

В заключение хочу повторить свой совет милым дамам —внимательно разглядывать в зеркале не только свои морщины. Еще раз — зуд кожи, слабость и желтые белки глаз — вот три повода поспешить к гастроэнтерологу и пройти медицинское обследование. Будем бережны к своему здоровью.

Рекомендации записала Юлия КИРИЛЛОВА.

ВОТ ТАКАЯ МОЯ ТЕРАПИЯ

Покупаю газету с недавних пор, но уже открыла для себя много интересного. Теперь благодаря «ЗОЖ» делаю зарядку, пью настой «золотого уса», а главное – сама «заряжена» положительными эмоциями и стараюсь ими «зарядить» всех своих знакомых.

У меня нормализовалось давление (а было все время 90/60) – раньше во второй половине дня обязательно пила кофе, теперь же потребность поднять таким способом тонус отпала.

Хочу дать рецепт людям с нервной профессией. Сама я педагог с 19 лет, работаю с детьми (сначала в детском саду, теперь в школе веду кружок «Цветоводство»). Специально этот способ лечения не выдумывала, он родился сам – из личного опыта.

Ситуаций для раздражения очень много – на работе и дома. Вот пример из жизни. Прихожу домой с работы, и на кухне, где на окне стояли кактусы и суккуленты, всего 30 штук, половины нет – валяются кучкой, и собрана земля (дочь успела немного прибрать).

Это просто кот, увидев за окном птичку, бегал по подоконнику. У меня ужас в глазах и гнев на кота: думала, побью. Ничего не могу делать, руки трясутся. Ушла в большую комнату с возмущением и ругательством в адрес кота (дочь его предусмотрительно убрала с моих глаз) и машинально стала ухаживать за другими комнатными растениями (у меня их много).

Я даже не заметила, как пропал мой гнев – цветы забрали все мое плохое настроение, может быть, за час, не больше. Я снова вернулась к кактусам и суккулентам — снова рассадила их по горшочкам, и ни один не пропал. Коту повезло, он жив и здоров (он очень ласковый, любит целоваться, лечит меня: если у меня что болит, он всегда на это место ложится).

Теперь я устраиваю себе такую разрядку уже специально, в любое время дня и ночи. Советую попробовать.

А суть этого лечения очень проста – заботься о других, люби, отдавай время, и тебе будут платить тем же. Как все в жизни просто!

Адрес: Половниковой Надежде Владимировне, 620137, г.Екатеринбург, ул.Сулимова, д.47, кв.34.

«ЗОЖ»: Письмо Надежды Владимировны не очень-то подходит под рубрику «Личный опыт», но... Мы печатаем его на этой полосе, потому что опыт снятия стрессов с помощью цветов и домашних животных многим может пригодиться: у всех есть дома подоконники, кое-где пустующие. А комнатные цветы так на них и просятся. А уж забавным котятам так радуется сердце!..

ЗАБУДЬТЕ АББРЕВИАТУРЫ: «ОРЗ» И «ОРВИ»

К вам обращается не совсем обычный читатель. Занимаюсь проблемами ЗОЖ уже более двадцати лет, разработал и читаю студентам педагогического университета спецкурс: «Нетрадиционные средства и методы оздоровления взрослого населения». В последнее время стал активно пополнять лекции сведениями из вестника «ЗОЖ», естественно, ссылаясь на газету, и заодно сообщаю студентам подписной индекс с соответствующим пожеланием о подписке.

Очень многое из рекомендаций студентам я реализовал в собственной жизни, особенно в критическое время, когда после авиационной аварии я получил травмы, по образному определению нейрохирургов, «несовместимые с жизнью».

После почти месячного пребывания без сознания стал постепенно возвращаться к жизни. К «новой жизни», ибо из человека, обладавшего довольно высоким уровнем двигательных способностей (мастер спорта по гимнастике, неоднократный победитель республиканских соревнований, дельтапланерист, член сборной команды России) превратился в инвалида, учившегося заново сидеть, стоять, ходить, разговаривать и выполнять несложные физические упражнения. Правда, занимался я по 5-6 часов каждый день. Все это дало результат: ВТЭК вынуждена была снять с меня вторую группу инвалидности, и я вновь приступил к преподавательской деятельности, правда, сменив спортивную кафедру на теоретическую.

Газета «ЗОЖ» для меня — великолепное методическое пособие, с помощью которого пополняю свой багаж информации. Из всего того, что имеется за душой и что неоднократно апробировал в собственной жизни, решил откликнуться на обращение: «А ты написал в «ЗОЖ»?» (№ 16 (196) за 2001 год) и поделиться весьма действенным средством после всяческих травм, которое называется «Термомассаж».

Суть: поочередные ванночки (кастрюли, тазы, ведра, тарелки) с горячей и холодной водой. Температура по Цельсию: +40-50° — горячая, +14-16° — холодная. Если травма не на конечности, а в другом месте, то можно воспользоваться салфетками (маленькие махровые полотенца), помещая их одну — в горячую воду, другую — в холодную. Затем, также поочередно отжав их, прижимать к необходимому месту (на 30 сек. — 1 минуту). Физиологический смысл: расширяя и суживая просвет кровеносных и лимфатических сосудов, способствуем усилению кровотока и лимфотока, тем самым улучшая питание тканей и ускоряя заживление травмированного места.

Таким образом, например, я «оживлял» свою неживую левую руку (левосторонний гемипарез) и мимические мышцы лица вокруг губ.

К сведению молодых мам: термомассаж стоп ног ваших детишек является прекрасным средством закаливания, улучшения деятельности центральной нервной системы. И самое главное — средством абсолютно безопасным при соблюдении некоторых методических правил. Первое: постепенность и последовательность — начинать нужно с минимальной разницы в температурах относительно нормальной температуры человеческого тела: «горячая» вода — 36,8°, «холодная» — 36,4°, в последующие дни прибавляем и отнимаем 0,2° (37,0 и 36,2°) и так, очень постепенно, доводим температуру горячей воды, уже без кавычек, до необходимых +40-50°, а холодную — до +14-15°.

Второе: систематичность. Главное, преодолеть собственную лень и КАЖДЫЙ день по два раза — утром и вечером, перед сном — с водным термометром в руках, с двумя тазиками и с махровым полотенцем, возиться в ванной комнате не так уж и много времени, 5-6 сочетаний по одной минуте, начиная с горячей и заканчивая холодной водой, после чего производите массаж стоп ног с помощью махрового полотенца, массируя биологически активные точки. Уверяю вас, будете вознаграждены тем, что в вашем лексиконе станут все реже и реже появляться до этого популярные аббревиатуры: «ОРЗ» и «ОРВИ» (острые респираторные заболевания и вирусные инфекции).

Между прочим, и вам, милые дамы любого возраста, на заметку: тот же термомассаж является прекрасным средством омоложения кожи лица. Примером того является многолетний опыт академика А.А. Микулина, из книги которого «Активное долголетие» (М., «ФиС», 1966) я и почерпнул эти сведения. В книге помещены две фотографии, на которых, в одном и том же ракурсе, автору 62 и 82 года, но мужчине на этих обоих снимках без всякого преувеличения дашь не более 42 лет. Единственное дополнение: после водных процедур необходимо обработать кожу своего — на глазах помолодевшего — лица питательным кремом, соответствующим типу вашей кожи. Средство это эффективнее, чем разные причудливые маски.

Александр САМЫЛИЧЕВ,
кандидат педагогических наук,
доцент Нижегородского
педагогического университета.
Нижний Новгород.

Бабушка помогла

Помню, в детстве меня одолел такой кашель, спасу не было. Благо, бабушка оказалась рядом. Она-то и избавила меня от недуга, ибо немало знала секретов изгнания хвори из организма.

Помню, взяла чугунок, наполнила его наполовину овсом, залила молоком, накрыла сковородой — и в печку... По мере выкипания подливала молоко. Когда овес распарился, отодвинула котел на загнетку для постепенного охлаждения. Принимал я отвар по две столовые ложки три—четыре раза в день. Кстати, вместо овса можно использовать ячмень или вперемешку овес и ячмень.

А вот при насморке, особенно хроническом, к молоку лучше не прибегать. Тут уж следует воспользоваться соусом из натертого хрена, смешанного в равных частях с лимонным соком. Снадобье принимают по половине чайной ложки два—три раза в день за 30—40 минут до еды. «Лекарство» вызывает слезотечение, а вот выделения из носа прекращаются.

Адрес: Новикову Юрию Андреевичу, 105037, Москва, Измайловский проспект, дом 59, кв. 18.

Рецепт Антонины Хлобыстиной. *Возвращаясь к напечатанному*

Мое письмо с рассказом о том, как я вылечилась от остеомиелита, опубликованное в «ЗОЖ» № 7 за 2002 год под названием «Рецепт Антонины Хлобыстиной», вызвал море откликов. Сколько, оказывается, людей страдают этой болезнью! Не хочу умалять успехи нашей официальной медицины, но то, что борьба с остеомиелитом на этом фронте идет не очень успешно, — неоспоримый факт. Народная медицина тут более эффективна.

Своим корреспондентам я ответила. Но решила написать и в вестник, так как вопросы задают одни и те же.

Сколько раз можно использовать щелок из осиновой коры?

Щелок можно использовать только один раз. Для каждой новой ванны нужно делать новый раствор, считается, что «вторая вода» будет заражена возбудителем болезни.

Сколько нужно пить яичную скорлупу?

Я пила и пью ее до сих пор. Суточная норма — скорлупа с одного яйца. Милые, дорогие люди, поймите, я не врач, а просто вылечилась. Рецепт этот не мой и даже не Антонины Хлобыстиной, а какой-то бабули. Тоня помогла донести ей тяжелую сумку, и она в благодарность дала ей рецепт. Антонина так вылечила брата.

Кстати, забыла сообщить еще один хороший рецепт с яйцом. Когда мы были детьми, помню, мама всегда использовала желтковую мазь для лечения гнойных ран. Между прочим, на желток, как и на осиновую золу, тоже выходят личинки костоеда.

Вот рецепт мази. 1 желток от свежего (желательно, 1-2-го дня) куриного яйца, 1 чайная ложка чистого меда, 1 чайная ложка домашнего теплого топленого масла, 1 чайная ложка чистого медицинского спирта, 1/3 чайной ложки хлебной (питьевой) соды и половинка маленькой церковной свечки. Свечу растопить, но не кипятить и добавить все компоненты. Размешать. Мазь готова. После ванны из осиновой золы раны промокнуть стерильной салфеткой, а на другую салфетку положить порцию мази и забинтовать. Принимать ванну и делать вторую перевязку надо на ночь через сутки.

Адрес: Шадчневой Л., 363110, РСО-Алания, г.Владикавказ, с. Михайловское, ул. Мичурина, д. 9, кв. 15.

До сих пор помню советы нашего семейного врача

До революции у нас был семейный врач — доктор Кач, имени-отчества, к сожалению, не помню, а фамилию запомнила – она писалась со знаком «ъ» — Качъ. От него я узнала много полезного, чем пользуюсь до сих пор. Например, знаю, как приготовить мазь от ожога. Очень эффективное средство.

Моя мама, подавая кипящий самовар к столу, неожиданно опрокинула его на себя, получив обширный ожог груди и правой руки. Наш доктор приготовил мазь, и ожог через неделю прошел без каких-либо осложнений.

Мазь составлялась из следующих компонентов:

— 10%-ная настойка арники — 200—250 мл

— мел измельченный — 200—250 г

— борный вазелин — 1—2 тюбика.

И готовилась так. Мел кусковой размельчить в порошок, но прежде прокалить его на чугунной (или эмалированной) сковородке для дезинфекции. Порошок положить в фарфоровую тарелку и вливать настойку арники до тех пор, пока он полностью не пропитается ею. После этого добавить борный вазелин и всю массу перемешать. Она должна быть, как не очень густая манная каша.

Эту мазь доктор Кач и нанес на мамины ожоги и закрепил бинтом. Повязку снял через несколько дней, когда раны полностью затянулись и на месте ожога образовалась розовая кожица. Он объяснил нам, что арника действует как антисептик, убивает микробы, в результате чего под повязкой не образуется нагноений, мел впитывает сукровицу, а борный вазелин смягчает вновь образующуюся молодую кожицу, предохраняя ее от растрескивания.

Когда мне было 4 года, это было в 1925-м, у меня заболели глаза. Из-за резкой боли я не могла смотреть на яркий снег. Мне провели курс лечения, боль прошла, но образовалось бельмо. Незнакомая женщина, стоявшая с мамой в очереди на прием к офтальмологу, рассказала, что в ветеринарии существует метод сведения бельма путем вдувания в глаза сахарной пыльцы. Для этого необходимо подготовить:

— кусковой сахар,

— чистую льняную салфетку или кусочек ткани,

— трубочку из ржаной соломки 12—15 см,

— чистый лист бумаги,

— молоток.

На стол кладете салфетку, рядом чистый лист бумаги. В центр салфетки кладете кусочек сахара, прикрываете его свободным концом салфетки и разбиваете сахар молотком. Берете салфетку за четыре угла и трясете ее над листом бумаги. Осевшую сахарную пыльцу собираете на кончик ножа и засыпаете ее в соломенную трубочку. Кто-то из родственников вдувает пыльцу в глаза через раскрытые веки. Эту процедуру проделывают много раз, при необходимости 10 и даже более, пока бельмо не исчезнет.

При введении сахарной пыльцы в глаза возникает кратковременное неприятное ощущение, которое с выделением слезы проходит.

Жукова Тамара Семеновна.

Москва.

И снова про щелок

Хочу дать совет тем, у кого бывают внезапные боли в желудке, рези, колики. Нужно взять любой древесной золы от костра или из печи и залить кипятком в пол-литровой банке. Пусть постоит минут 20. Чернота осядет на стенках банки, а сама водичка будет чистая, как слеза. Выпейте 40 г полученного щелока, и желудок быстро успокоится.

От высокого давления я избавилась народным средством- льняным маслом. Купила литровую бутылку льняного масла и принимала по 1 ст. ложке 1 раз утром за 1 час до завтрака. Курс лечения- 2 месяца. Масло держать в холодильнике. Еще я терла на терке сырую морковь и сырую свеклу, добавляла растительного масла и ела без соли 2 раза в день.

Адрес: Ляш Раисе Федоровне, 626430, Тюменская обл., г. Нефтеюганск. До востребования.

Яйца на коньяке — от бронхита

Этим рецептом от бронхита лечилась еще моя бабушка. На 1 порцию лекарства возьмите 10 сырых в скорлупе яиц, сложите на дно кастрюли. Пропустить через мясорубку 10 лимонов в кожуре и положить поверх яиц. Все оставить на 14 суток. На слое лимонов образуется корочка плесени, уберите ее ложкой. Сшейте марлевый мешочек и переложите в него смесь: яйца вместе с лимонами. Хорошо отожмите. Жидкость перелейте в банку, а остальное выбросьте. В банку с жидкостью добавьте 0,5 л коньяка и 1 кг жидкого меда. Оставьте на сутки. Пить по 50 г 3 раза в день до еды, пока кашель не прекратится. Повторить курс через 3 месяца, а затем еще через полгода.

Особое внимание стоит обратить на то, чтобы яйца были свежими.

Адрес: Клычковой Т.А., 111141, Москва, до востребования.

Искала для мужа хмель, а нашла хвощ для себя

Страдаю псориазом с 17 лет, сейчас мне 59. Основная причина болезни — стрессы и нарушение обмена веществ. Болезнь то уходит, то вновь возвращается...

По рецептам «ЗОЖ» я пробовала лечиться средствами, которые могла достать. Но травы и мази не помогали, а из-за ежедневной стирки я не могла лечиться как положено. Но вот однажды...

У мужа были частые позывы к мочеиспусканию. В книге «Лекарственные растения» я стала искать травы, которые помогают от этой напасти. Нашла: хмель. Прочитала: подходит. А на предыдущей страничке было написано про хвощ. Из любопытства прочитала и про хвощ. Оказалось, хвощ помогает при кожных болезнях. Хвощ растет у нас в огороде в избытке. Я начала лечиться. На 700 мл воды брала 2 ст. ложки сушеного измельченного хвоща, кипятила 5 минут, через 3 часа процеживала. Применяла отвар для ежедневного обмывания тела. Полотенцем не вытиралась, обсыхала на воздухе. Купалась в теплой воде раз в неделю без мыла, чтобы не раздражать болячки, но с мочалкой. Белье меняла ежедневно. Уже через 10 дней лечения хвощом маленькие болячки поблекли и исчезли. Большие исчезли дней через 12. Тело полностью очистилось от болячек за 22 дня. Но я не прекращаю обмываться отваром хвоща для профилактики каждые 2-3 дня и по сей день.

Теперь, когда мои мучения позади, я рассказываю об этом читателям вестника, может быть, мой совет кому-то окажется кстати. У всех нас разные организмы, ищите «свое» лекарство и не отчаивайтесь!

Извините, но адрес свой не пишу.

Пономарева.
г. Липецк.

Гимн календуле

Хочу написать о моей любимой траве календуле.

Радуюсь тому, что о ней все чаще и чаще пишут в вестнике. Я познакомилась с этой травкой еще в 1964 году. Лето. Сыну 2 года. Ротик в язвах. Стоматит. Я заварила цветы календулы и дала ему подержать отвар во рту и выплюнуть. Два раза пополоскали — и ротик чистый. Приехали в Черкассы. У родных на столе каждое утро в банке свежезаваренная календула, они ее пили вместо чая в любое время.

У дочки в 1968 году на виске появился лишай. Ей был тогда годик. Врач сказал, что лечить девочку надо мазями, которые можно применять лишь с трех лет. Это что же получается? Два года мучиться? Моя тетя стала протирать болячки соком свежих ноготков. Лишай исчез. Помню, врач тогда сказал, что это временный эффект. Но он ошибся: временный эффект длится уже 35 лет.

У моей тети, она инвалид с детства, единственным занятием всю жизнь было чтение книг. И до самой смерти, а прожила она 80 лет, тетя читала без очков, так как промывала глаза календулой.

Напомнило как-то о себе сердце — как иголками закололо. Я заварила календулу по совету Г.З. Минеджяна из книги «Сборник по народной медицине и нетрадиционным способам лечения», прочитав рецепт в разделе «Сердце». Выпила приготовленное лекарство, и через несколько минут боли стихли. После поста на Пасху поела яиц, а ночью почувствовала во рту горечь. Открыла эту же книгу в разделе «Желчный пузырь» — опять спасла календула. Читаю раздел «Давление» — снова календула. Поэтому бокал с ее настойкой всегда держу наготове. Завариваю обычно так: 1 ст. ложку цветков на стакан кипятка. Но часа через 2—3 нужно обязательно настой процедить. Траву не выбрасываю: протираю руки, лицо.

Адрес: Ковлягиной Галине Васильевне, 446350, Самарская обл., г. Кинель-Черкассы, ул. Право-Набережная, д. 17.

Про мед и баню

«ЗОЖ» выписываю с августа 2001 года. Многие рецепты и советы действительно доступны и просты. Вот и я решила поделиться с читателями такими же простыми рецептами из собственного опыта. Расскажу, как я избавилась от гнойного гайморита при помощи меда и парной. Понадобилось 1/3 стакана меда. Разделась и с головы до пят намазала сухое тело медом. Зашла в парную. Как только побежали сладкие «ручьи» по телу, процесс, как говорится, пошел. Окончание процедуры я определяю так: проведу пальцем по коже и на язык — не сладко, значит, все. Не ополаскиваясь водой, одеваюсь — и в постель. Укутываюсь с головой одеялом. Не бойтесь, к белью не прилипнете.

Возьмите полотенце с собой под одеяло протирать лицо. 1—1,5 часа, сколько сможете, «допаривайтесь» в постели, потом смените белье. Отложите все дела до утра, не охлаждайтесь. Я проделала три процедуры через каждые 3 дня. Даже не заметила, как гайморит прошел. Ну, а если вернется, повторю лечение.

И еще. У меня зоб. 35 лет я пользуюсь таким методом для лечения : кожуру и перегородки с 0,5 кг грецких орехов и 1 мускатный орех растолочь по возможности как можно мельче. 1 чайную ложку готового молотого порошка засыпать в литровую банку и залить 0,5 л водки или разбавленным спиртом. Поставить в темное прохладное место на 7 дней. Пить перед едой по 1 столовой ложке 3 раза в день. Во время лечения, возможно, будет побаливать голова, тогда перейдите на дозу поменьше, на десертную или чайную ложку, но не бросайте. Если одного курса недостаточно, отдохните 1 месяц, потом повторите. Один раз в год я провожу этот курс лечения для профилактики.

А теперь, уважаемые читатели, к вам просьба. Кто может поделиться настойкой болиголова на 2 курса лечения с 1 до 40 капель и обратно? Муж тяжело болен. Пробовали многое, состояние ухудшается. Болиголов у нас не растет. Может, кто заготовил впрок, поделитесь, пожалуйста.

Адрес: Чикашевой Р.И., 462413, Оренбургская обл., г. Орск-13, пос. Степной, ул. Полевая, д. 105.

Дополнение к рецепту от чирьев и гноящихся ран

Прочитав на странице 17 в «ЗОЖ» № 7 за 2002 год рецепт, который прислал Андрей Дмитриев из Татарстана, решила его дополнить. Дело в том, что четыре года назад я воспользовалась рецептом мази, которая избавила меня от панариция без удаления ногтей. Готовила мазь так: половину куска нового (ни разу не мыленного) темного хозяйственного мыла натерла на терке, мелко порезала две большие луковицы-репки и смешала с мылом, разбавила сливками и все положила в кастрюльку. Кастрюльку же поставила не на огонь, а на сковороду, на которую насыпала песок. И варила на медленном огне (то есть на горячем песке) до тех пор, пока масса не станет однородной и не загустеет. Хранила мазь в баночке в холодильнике. Срок — неограниченный.

Рецепт действительно хорош. В этой мази присутствуют три лечебных компонента: мыло размягчает больные ткани, лук вытягивает всю дрянь и лечит, сливки питают новую кожу и смягчают действие мыла.

Лечитесь на здоровье!

Адрес: Тугариновой Валентине Ивановне, 357600, Ставропольский край, г. Ессентуки, Белый Уголь, ул. Новая, д. 12.

Про водяной перец, корни шиповника и древесную золу

Вестник «ЗОЖ» — мой друг, который поможет в трудную минуту. И я, в свою очередь, стараюсь помочь тем, кто в этом нуждается. Как-то еду в автобусе, встречаю знакомую. «Нина, мне нужно с тобой поговорить». «Что случилось?» — спрашиваю. «У меня болят почки, а ты, говорят, лечишь». Я дала ей номер своего телефона и сказала: «Звони. Но я не лечу, а лишь даю советы. Беру их, кстати, в «ЗОЖ».

Сама инвалид 3-й группы. Мне 51 год. Болею давно: барахлит опорно-двигательный аппарат. У меня позвоночная грыжа, протрузия. Пользуюсь рецептами вестника. Например, вылечила суставы настоем корней шиповника, рецепт которого взяла из «ЗОЖ». Корни копали с мужем поздно осенью. Пила я настой 2 месяца. Теперь чувствую себя хорошо, руки даже на погоду не реагируют.

Вот этот рецепт. Корни шиповника помыть, посушить, чтобы не плесневели, мелко нарезать. Горсть корней положить в кастрюлю с водой, довести до кипения, но чтобы не кипели, а прели на медленном огне. Через час-полтора снять. Остынет — можно пить. Я пила, когда захочу, но желательно до еды по полстакана вместо чая.

А теперь хочу дать очень нужные и простые рецепты от геморроя. У меня свекор почти 30 лет мучился, чего только не делал, а вылечился простой травкой. Водяной перец, или по-научному горец перечный, заваривал и кипятил минут 20 (примерно 3 чайные ложки сухой травы на 2 стакана кипятка). Укутывал, чтобы настоялось, а потом пил отвар за 20 минут до еды 3 раза в день по полстакана. Если вы хотите только снять воспаление, то хватит 2 дней. Но если решили избавиться навсегда, то надо пить 2-3 месяца. Через несколько лет я сама вылечилась и вот уже лет десять забыла о геморрое.

Водяной перец продается в аптеке. Но если хотите сами собирать, то знайте: трава растет по берегам рек, водоемов. Рвать ее надо, когда она уже цветет, а если раньше, то она очень горькая.

А еще я хочу посоветовать тем, у кого пародонтоз (плохие десны, кровоточат и шатаются зубы), полечиться доступным средством: взять соль, древесную золу и питьевую соду в равных частях, смешать и чистить зубы.

Соль лечит десны, зола лечит и отбеливает, сода питьевая восстанавливает эмаль.

У меня болели десны и шатались несколько зубов. Врач сказал, что надо удалять: все равно выпадут. После курса домашнего лечения я уже 8 лет забыла, как болят и шатаются зубы. Они укрепились, и я все зубы сохранила.

Может быть, кто знает, как бороться с коварной болезнью – межпозвонковой грыжей?

Адрес: Косовой Нине Владимировне, г. Котовск, Тамбовская область, ул. Поскоикина, д. 6-33.

«Возвращение» яблочного уксуса

Много лет назад статья в одном из журналов о целебных свойствах яблочного уксуса стала для многих, и для меня в том числе, настоящей сенсацией. Помню, как в нашем районе весь магазинный 10-копеечный уксус раскупили за одну неделю. Но на этом ажиотаж и закончился. Одна из причин, думаю, заключалась в том, что в те перестроечные годы в магазинах под видом целебного уксуса продавали обыкновенный «химический» яблочный экстракт. Таким образом, лечебный яблочный состав был явно скомпрометирован и потому забыт.

А между тем сделать его самим ничего не стоит. В

вестнике в прежние годы писалось о рецепте приготовления яблочного уксуса в домашних условиях. Хочу поделиться с вами своим методом.

Прежде всего приготовьте созревшие яблоки, лучше подходит «Антоновка», натрите их вместе с сердцевиной на крупной терке. Положите получившуюся кашицу в стеклянный сосуд и налейте кипяченую, чуть теплую воду из расчета: на 0,5 литра воды 400 г яблочной кашицы. Добавьте 100 г меда (или сахара) и 10 г хлебных дрожжей на каждый литр воды. Я, например, вместе с хлебными дрожжами кладу 20 г сухого черного хлеба. Сосуд оставьте открытым. Хранить его надо в темноте при температуре 20-25 градусов в течение 10 дней. 2-3 раза в сутки помешивайте деревянной ложкой. Затем кашицу переложите в марлевый мешочек и процедите в другую стеклянную банку, закройте марлей и оставьте для дальнейшего брожения. На этой стадии я добавляю 50 г сахара на литр жидкости. Не размешивая, завязываю банку марлей и ставлю в теплое место. Яблочный уксус созревает 40-60 дней, жидкость сама посветлеет и станет приятной на вкус. Светлую жидкость сливаю через шланг, но можно процедить через марлю.

Вот это и есть настоящий яблочный уксус. Разлейте его в бутылки (осадок выбросьте), плотно закройте пробками. Хранить уксус лучше всего в холодильнике, можно и в шкафчике, чем дольше он стоит, тем полезнее становится. Во время приготовления уксуса вокруг появляются фруктовые мушки. Это нормально: после разлива уксуса по бутылкам мушки исчезнут. В процессе настойки уксуса наверху жидкости появляется (не всегда) пленка в виде маленькой медузы, это и есть «уксусная матка», которая в несколько раз ценнее самого уксуса.

Чтобы снять усталость и облегчить работу сердцу, я принимаю яблочный уксус: на 1 стакан воды — 1 столовую ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда (или сахара). Пью один-два раза в день и до, и после еды 10-15 дней, потом делаю перерыв 10 дней, затем повторяю. Иногда умываюсь слабым раствором уксуса: 2 чайные ложки на кружку воды. При ангине полощу горло раствором: одна чайная ложка уксуса на стакан воды — через каждый час.

Словом, я без яблочного уксуса теперь никуда. Всегда под рукой 2-3 бутылочки.

Адрес: Каретникову Виктору Герасимовичу, 460001, г. Оренбург, ул. Туркестанская, д. 41, кв. 85.

От радикулита, ревматизма, ломоты в суставах...

Мама длительное время болела, даже сознание теряла от болей в суставах. На наше счастье, кто-то дал этот рецепт, и мы поставили маму на ноги.

Спирт чистый + спирт нашатырный + масло вазелиновое + масло камфорное + скипидар + сок алоэ (столетник не моложе 3 лет, 5 дней до срезки не поливать) – по 100 граммов каждого компонента, новокаин – 1-2 большие ампулы.

Слить все в темную бутылку, поставить на 5 дней в темное прохладное место, но не в холодильник. Два-три раза в день взбалтывать. Лекарство готово. Чтобы все не подогревать всякий раз, нужно отливать часть лекарства в маленькую бутылочку с плотной крышкой. Перед этим сильно-сильно взболтать, потом перемешать 1-2 минуты. Перед употреблением подогреть в горячей воде до температуры парного молока, но не на плите. Снова сильно взболтать. И вот теплую смесь наливаем в углубление ладошки, а бутылочку сразу закрываем, чтобы не испарялись препараты. Затем растираем больные места ладошками, сильно прижимая к телу, затем — ребром ладони, так, чтобы стало тепло и рукам, и больному. После растирания лучше оставаться в постели.

Сама я лечусь медью и медными монетами до 1961 года. Перед употреблением чищу их зубным порошком, мою, протираю полотенцем. Медью вылечила шпоры, грыжу, на ноге шишку от ушиба, сильный кашель, остеохондроз. Если пластинка не прилипает, приклеиваю ее лейкопластырем на 2—3 дня. Затем делаю перерыв 2 дня и снова повторяю до полного излечения.

Медь также снимает отеки, шишки от уколов.

Адрес: Ситниковой Валентине Николаевне, 607183, Нижегородская область, г. Саров, ул. Радищева, д. 9, кв. 66.

Как чистотел помог мне избавиться от пародонтоза

Слово «пародонтоз» я впервые услышал лет 25 назад в кабинете стоматолога — у меня на нижних зубах в местах прилегания их к деснам появились незначительные канавки. Самую глубокую из них стоматолог подчистил и запломбировал. Временно о пародонтозе было забыто. Но лет через 10-12 появились новые его признаки: при чистке зубов начали кровоточить десны, зубы стали шататься.

В 1999 году у меня уже «ходили» клыки, а другие зубы, в том числе и коренные, заметно пошатывались. Чистить их уже стало больно. Шел неприятный запах изо рта.

В 2000 году я перенес сложную операцию. Находясь в больнице, стал принимать настойку чистотела, которую принесла жена. По 1 чайной ложке 3 раза в день перед приемом пищи за 20-30 минут в целях профилактики воспалительного процесса после операции, с разрешения лечащего врача. Через некоторое время стал на ночь полоскать этой настойкой полость рта. Примерно дней через 10 заметил, что десны укрепились и меньше кровоточат, а зубы все меньше и меньше шатаются. Я продолжал полоскать рот настойкой чистотела и после выписки из больницы. Примерно через 4 месяца они и вовсе перестали шататься.

В течение года я ежедневно, как правило, перед сном, полоскал рот водой, в которую добавлял половину чайной ложки настойки чистотела. Сейчас делаю это 1-2 раза в неделю в порядке профилактики.

Жена готовит настойку чистотела так. В период цветения пучок растения вместе с корнями (последние ополоснуть и подсушить в тени) пропустить через мясорубку, отжать сок через 2 слоя марли. 0,5 л сока чистотела смешать с 0,5 л водки (можно спирта), настоять дней 10 в темном месте. Желательно 1 раз взбалтывать. Настойка готова.

Адрес: Белову Виктору Петровичу, 644042, г. Омск, пр. Маркса, д. 37, кв. 26.

Моей маме 70 лет. Последние десять лет она страдает невритом лицевого нерва. Ее мучают постоянные боли в области лица, головные боли. Как вылечить маму народными методами?

Адрес: Саляеву Александру Ивановичу, 432064, г. Ульяновск-64, Проспект Ленинского Комсомола, д. 18, кв. 152.

* * *

Мне 37, полгода страдаю хроническим гепатитом С. Лежал в больнице, принимал травы, лекарства, уколы, но анализы все равно плохие. Как избавиться от этой болезни?

Адрес: Чернову Ю.Г., 428012, Чебоксары, Калошское шоссе, д. 1, кв. 401.

* * *

Мне 39. Страдаю головными болями из-за повышенного внутричерепного давления. Помогите советом, как мне вылечиться?

Адрес: Бубнову Евгению, 150049, г. Ярославль, ул. Лисицина, д. 41, кв. 33.

* * *

Подскажите, можно ли вылечить народными методами генитальный герпес? Болеет дочь.

Адрес: Нерадовская Н.Х., 644090, Омск-90, ул. Менделеева, д. 41, кв. 133.

* * *

Дочке 3 месяца, у нее диатез. Пробовала поить ее отваром лаврового листа, но это не помогло. Прошу откликнуться тех, кто сталкивался с такой же проблемой и решил ее.

Адрес: Паниной О.Ю., 617401, Пермская обл., г. Кунгур, ул. К. Маркса, д. 458.

* * *

1,5 года страдаю заболеванием кожи — розовые угри. Лечилась медикаментозно, но результатов нет. Как вылечиться народными средствами?

Адрес: Долинской Наталье Андреевне, 675025, г. Благовещенск, Амурская обл., ул. Краснофлотская, д. 51, кв. 74.

* * *

Как вылечить диффузно-токсический зоб?

Адрес: Семьяниновой Н.А., 456110, Челябинская обл., г. Катав-Ивановск, ул. Ст. Разина, д. 24, кв. 57.

* * *

Сыну 14 лет, у него тотальная алопеция. Выпали все волосы, брови, ресницы. Чем можно помочь мальчику?

Адрес: Логиновой Наталье Владимировне, 693007, г.Южно-Сахалинск, пр. Мира, д. 176, кв. 9.

* * *

Женщины, которые избавились от папиллом шейки матки, отзовитесь!

Адрес: Фазлеевой С.Н., 426063, Удмуртия, г. Ижевск- 63, ул. Восточная, д. 8, кв. 69.

* * *

Дочери 38 лет. У нее эндометриоз, который поразил не только женские органы, но и брюшину. Прошу откликнуться тех, кто вылечил эту болезнь народными средствами.

Адрес: Голубевой Светлане Геннадьевне, 142612, Московская обл., г. Орехово-Зуево, 1-й Подгорный проезд, д. 2, кв. 15.

* * *

Отзовитесь, кто вылечил пупочную и мошоночную грыжи у ребенка трех месяцев.

Адрес: Абдулиной Альбине Геннадьевне, 641080, Курганская обл., с. Сафакулово, ул. Элеваторная, д. 14, кв. 2.

* * *

У меня обнаружили целый «букет» болезней: хр. холецистит, хр. панкреатит, эрозивный гастрит, хр. фарингит. Какие народные средства будут эффективны при этих заболеваниях?

Адрес: Орлову Сергею Сергеевичу, 140452, Московская обл., Коломенский р-н, п/о Биорки, пос. Заречный, д. 4 «а», кв. 15.

* * *

Как избавиться от послеоперационного рубца на руке и что предпринять при компрессионном переломе позвоночника?

Адрес: Королевой Нине, 357032, Ставропольский край, Кочубеевский р-н, ст. Березковская, ул. Северная, д. 41, кв. 2.

* * *

Отзовитесь, пожалуйста, кто знает, как вылечить спастическую кривошею. Мне 44 года.

Адрес: Сборику Николаю Федоровичу, 355044, Ставрополь, пр. Юности, д. 14, кв. 5.

* * *

Помогите моей бабушке, если кто-то знает, как можно вылечить гематому на внутренней стороне щеки.

Адрес: Чернявко Елене, 143532, Московская обл., г. Дедовск, ул.Володарского, д. 15, кв. 8.

* * *

Мне 23 года, болею псориазом. Лечение у врача помогло на 2 года, а потом опять все началось сначала. Есть ли народные средства?

Адрес: Постновой Татьяне, 660075, г. Красноярск-75, ул. 2-я Озерная, д. 1 «г», кв. 1.

* * *

Отзовитесь, кто избавился от гипотериоза (щитовидка) народными методами.

Адрес: Слепушкиной В.В., 403628, Волгоградская обл., Руднянский р-н, пос. Садовый, д. 6, кв. 1.

* * *

Прошу откликнуться тех, кто знает методы лечения хронической крапивницы и псориаза у детей.

Адрес: Кленовой Наталье Викторовне, 142784, Московская обл., Ленинский р-н, пос. Московский, д. 3, кв. 27.

* * *

Очень прошу откликнуться тех, кто вылечил депрессию методом голодания, или подскажите адрес центра, где успешно лечат подобные психические расстройства.

Адрес: Аникиной Т.И., Мурманск-008, а/я 4388.

* * *

Мне 19 лет. Поставили диагноз: дрожжевой грибок в ЖКТ. Помогите, пожалуйста, советом, как раз и навсегда избавиться от этой напасти?

Адрес: Филимоновой Ольге, 641402, Курганская обл., Притобольный р-н, д. Осиновка.

* * *

Как можно «прочистить» слезный канал и избавиться от жировиков народными средствами?

Адрес: Пименовой И.А., 429400, Чувашия, Уралярский р-н, пос. Уралары, ул. Энтузиастов, д. 8, кв. 11.

* * *

Помогите восстановиться после ишемического инсульта. Мне 48 лет, и очень хочется пожить еще нормальным человеком.

Адрес: Евдокимовой Надежде Никифоровне, 662075, Красноярский кр., Боготольский р-н, с. Вагино, ул. Новая, д. 22.

* * *

У сына пигментные пятна на дне глаза. Может быть, кто-то знает, как можно их вылечить?

Адрес: Никулину Михаилу Александровичу, 403574, Волгоградская обл., Клетский р-н, ст. Кременская.

* * *

У меня болеет внук: хронический диффузный гломерулонефрит почек. Можно ли помочь мальчику нетрадиционными методами народной медицины?

Адрес: Астахову Митрофану Александровичу, 346780, Ростовская обл., г. Азов, пер. Западный, д. 7.

* * *

Племяннице 20 лет. Ей поставили диагноз: эхинококковые кисты легких, сделали операцию. А через год их обнаружили в печени. Опять предлагают операцию. Нельзя ли обойтись без нее?

Адрес: Решетниковой Татьяне Ивановне, 446254, Самарская обл., п. Безенчук, ул. Молодогвардейская, д. 1, кв. 1.

* * *

Сыну 18 лет. У него недостаток кровяных телец и избыток биллирубина в крови. Прошу откликнуться тех, кто вылечил эту болезнь народными средствами.

Адрес: Анохину Виталию Сергеевичу, 443077, г.Самара, ул. Елизарова, д. 28, кв. 88.

* * *

Сыну 21 год. После операции по поводу врожденной спинномозговой грыжи у него недержание мочи и кала. Прошу откликнуться тех, кто смог вылечиться.

Адрес: Глушенко М.С., 660026, г.Красноярск-26, ул. Восточная, д. 49, кв. 36.

* * *

Отзовитесь, кто смог добиться положительных результатов в лечении коксартроза тазобедренного сустава.

Адрес: Макаровой Л.И., 606007, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр. Чкалова, д. 46, кв. 66.

* * *

Моему сыну 4 года. Врачи поставили диагноз: сообщающаяся водянка оболочек яичек. Предлагают операцию, но хотелось бы обойтись народными средствами. И еще у сынишки папиллома в области верхней губы.

Адрес: Светлане К., 624480, Свердловская обл., г. Североуральск, Главпочтамт, а/я 331.

* * *

Мне 49 лет. Диагноз: хронический обструктивный бронхит, бронхоэктатическая болезнь. Помогите. Кто избавился от гнойной мокроты?

Адрес: Сибгатулиной Н., 617077, Пермская обл., г. Краснокамск, пос. Майский, ул. Центральная, д. 11, кв. 5.

* * *

Как вылечить народными средствами кисту на почке и предупредить их дальнейший рост?

Адрес: Ивановой Н.П., 420033, г. Казань, ул. Фрунзе, д. 17, кв. 216.

Посвящение

«ЗОЖефина»

Зовут меня газетой ЗОЖефиной,
Стране давно известно мое имя.
Два раза в месяц новости вещаю
И интересной оставаться
обещаю.

Кто не читал меня? А жаль — я
интересна,
В киосках очередь за мной —
и это всем известно.
Строчат нам жалобы в редакцию
— конкретно,
Что ЗОЖефины не хватает
повсеместно.

Адрес: Евгению Алексеевичу Петрову, 685017, г.Магадан, ул. Транспортная, 29-25.

«ЗОЖ»: Евгений Алексеевич — житель «столицы Колымского края», как он сам написал, пока не в ладах с размером стиха и с рифмами, но нас подкупила неожиданность слова «ЗОЖефина». Кое-что мы поправили в стихах, но нерифмующиеся «конкретно» и «повсеместно» оставили. Мысль-то правильная: во всех киосках страны «ЗОЖ» идет нарасхват. Даже на Колыме.

Взгляд на медицину

Круглый стол с острыми углами

Быстрее вылечивается та болезнь, которую страх обходит.

* * *

В погоне за здоровьем — не падай духом.

* * *

Платная медицина снимает кадровые сливки с бесплатной.

* * *

Не надо ждать милости от бесплатной медицины, ей нечего дать.

* * *

Бесплатная медицина дорого обходится нашему здоровью, платная — нашему кошельку.

* * *

Кто слаб духом, того болезни любят.

* * *

Молчание — не золото, а лекарство от недержания речи.

* * *

Плох тот врач, который смотрит на болезнь пациента сквозь пальцы или денежные знаки.

Адрес: Климову Юрию Николаевичу, 107241, г.Москва, ул. Амурская, д. 66, кв. 15.

Афоризмы

Если снится хорошее...

• Надежда — лучший врач из всех известных.

• Жизнь, как гора: поднимаешься медленно, спускаешься быстро.

• Жизнь научила многое прощать, но еще больше — искать прощения.

• Если вам снится, что вы здоровы и богаты, — не просыпайтесь.

• Если голова болит — значит, она есть.

• Здоровье не купишь, им можно только расплатиться.

• Все в наших руках, поэтому их нельзя опускать (это девиз для всех зожевцев).

Адрес: Юркиной Нэлли Валерьевне, 141600, Московская обл., г.Клин, ул. 50 лет Октября, д.7, кв. 177.

Антиалкогольное

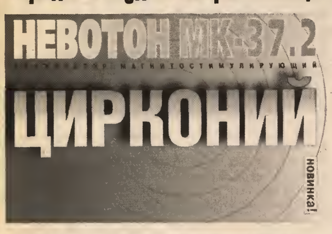
ТЕМ, КТО ХОЧЕТ БРОСИТЬ ПИТЬ!

Одной из бед и больших болезней для многих является пьянство. Водка! Скольких она погубила! И мне хочется помочь тем, кто не в силах избавиться от этой болезни. Я испытываю к таким людям сочувствие, и все мои высказывания сводятся к одной мысли: «Милые, дорогие люди, берегите себя». Жизнь дается один раз. Очень многое здесь зависит от самой личности. От воли и умения командовать собой. Я тоже мог бы оказаться в «лапах» алкоголя, если бы не взял себя в руки и не сказал: «хватит!». Сколько моих друзей — талантливых музыкантов стали жертвой водки! Их уже 15-20 лет нет в живых. А я уже столько приблизительно лет не пью совсем. И вот он, результат: я издал 20 сборников своих стихов. Не мог этой темы не коснуться и в стихах. Прислушайтесь к ним: они — не выдумка, они — правда, пусть горькая, но правда. Вчитайтесь в них, может быть, и посмейтесь, но сделайте для себя вывод: «Все! Не пью!».

Ты хочешь бросить пить?
Вот суть моей затейки:
(И мне за то платить
Не надо ни копейки).
У зеркала присев,
В глаза свои уставясь,
Скажи, да нараспев,
В своем безумстве
каясь:
«Ну что, допился, друг,
Дошел до «ручки»,
видно.
Смеются ж все вокруг!
И как тебе не стыдно?
Раскрыл, как дурень,
пасть...
Ждешь, кто ее закроет?
Так и в дурдом попасть
Больших трудов
не стоит!
О собственной судьбе
Подумал бы немного...»
Все это ты себе
Скажи в глаза.
Да строго!
И под конец добавь,
Свой взгляд тараня
взглядом:
— Ну? Волосы поправь,
И зло смотреть не надо.
Под солнцем раз
живешь,
Пусть душу мысль
тревожит:
«Себя не сбережешь,
Никто ж другой не
сможет...»
Вот так-то, брат, вот
так...
Пока к себе в опале,
Без собственных атак
Себя возьмешь едва ли.
Взломал? Вошел в
себя?
Свернул «пьянчужке»
шею?
Дай обниму тебя —
Я от восторга млею!

Адрес: Носенко Василию Савельевичу, 353300, Краснодарский край, Абинский район, пос. Ахтырский, ул. Красная, д. 71, к.1.

Чудесно и без боли вас исцеляет он – народный чудо-лекарь – «ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН»!



«Здравствуйте, дорогие наши любимые «Домашние доктора»! Получили мы от вас чудо-«Невотон», чтобы хоть немного подлечить нашу престарелую бабушку, которой потопал всего 91-й годок!

С самого Нового года она не могла даже головы приподнять от подушки, без посторонней помощи встать не могла. Очень сильно болела голова и не было никаких сил. А видели бы вы, какая она сейчас жизнерадостная и счастливая, бойкая, даже не верится. Целыми днями ходит, сидит, что-то делает, вместе со всей нашей семьей кушает, и все время у нее хорошее настроение. Большое вам, огромное спасибо за вашу чуткость, доброту и готовность всегда прийти на помощь другим людям! Хоть и далеко вы сейчас от нас находитесь, а в душе всегда рядом с нами, в нашей семье. Дай Бог вам здоровья, долголетия, счастья и мира!

С уважением семья Хабибрахмановых, г. Ижевск».

Сотням тысяч людей у нас в стране и во всем мире помогает вернуть здоровье, пожалуй, самый популярный медицинский прибор «Невотон».

Этот знаменитый прибор прославился своей эффективностью, простотой использования и надежностью. И, что особенно важно для России, «Невотон» доступен по цене практически всем. По этим причинам он и заслужил свое второе, неофициальное, название — «народный чудо-лекарь». Тысячи людей присылают нам свои благодарные отзывы:

Травянова О. А., Воронежская обл.:

«Ваш прибор — это чудо. Утихла боль в печени. Ноги ходят нормально. Отдала прибор сестре. У нее за 2 дня тоже прошла боль в ногах. А лет нам — мне 55, а сестре — 52 года. Дай вам Бог счастья и здоровья. Вы нам так помогли. Вышлите, пожалуйста, еще один прибор».

Красильников П. Н., г. Оренбург:

«Я пользуюсь прибором «Невотон». Лечебный эффект очень хороший. Перестала болеть голова. Нормализовалось давление. Дал поносить жене. Результат тот же. Жена просит еще один прибор. Вышлите, пожалуйста».

Лазаренко Н. Г., Томская обл.:

«Это действительно замечательный прибор. Хорошо подлечила свою гипертонию, а муж вылечил язвенную болезнь желудка. Это и правда может показаться фантастикой».

Сразу оговоримся, что все письма, которые здесь цитируются, настоящие, а не вымышленные.

Необъяснимое чудо!

Поверите ли вы, что человек, сегодня считающийся неизлечимым больным, через 2-3 недели лечения прибором начинает не просто двигаться, а ходить, улыбаться и радоваться жизни! Похоже на чудо, не правда ли?

«Я стала пользоваться прибором около трех месяцев назад, ***— пишет нам Алиева С. А. из г. Чапаевска Самарской области.*** *— Он мне принес здоровье, хорошее настроение, бодрость, энергию и приятный внешний вид. У меня перестали болеть пятки, и я стала нормально ходить, пропали морщины на лице, избавилась от бессонницы, пропала депрессия. Я стала веселой и жизнерадостной. Спасибо Вам большое. Я совершенно здоровая женщина благодаря Вам. Вышлите, пожалуйста, два прибора моим детям, они тоже в него поверили».*

А вот что пишет Воровик Г., Приморский край: *«Родные мои спасители! Я один год и три месяца терпела сильнейшую боль и тратила деньги на лекарства. И вот я получила это маленькое чудо. Я делала процедуры утром 1 час и вечером 1 час. И вот на девятый день я почувствовала облегчение. Я стала спать, так как боль в руке стала стихать. У меня нет слов благодарности за то, что Вы дали такое чудо».*

«Невотон» превращается в лечебный суперприбор — «Невотон-Цирконий»!

Сегодня у нас есть прекрасная новость — «Невотон» благодаря ученым из Санкт-Петербурга становится намного эффективней! При этом он остается таким же простым, надежным и доступным по цене.

Это стало возможным благодаря применению новейшей российской технологии — циркониевому напылению, наносимому на корпус «Невотона».

Новейший «Невотон-Цирконий» объединил в себе уникальные характеристики металла «цирконий» и лучшие лечебные свойства «Невотона». Такое соединение намного превосходит по лечебному действию отдельно взятые цирконий и старый «Невотон».

Мы попросили прокомментировать этот факт известного врача, профессора Наумова В.Н.:

— По результатам клинических испытаний «Невотон-Цирконий» превзошел все наши ожидания. Мы предполагали, что соединение лечебных свойств «Невотона» и циркония даст нам очень хороший прибор с новыми характеристиками. Но то, что мы получили, удивило нас самих. Новый «Невотон-Цирконий» гораздо эффективней и быстрей справляется с болезнями, чем отдельно взятый «Невотон» и изделия из металла «цир-

Чудесно и без боли вас исцеляет он – народный чудо-лекарь – «ЦИРКОНИЙ-НЕВОТОН»!

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственный за выпуск Анатолий ЮСИН.
Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни».
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Р — печатается на правах рекламы.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Номер отпечатан в ООО «ОИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва, А-40, ул. «Правды», 24.

Адрес для писем: 101000, Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Контактные телефоны:
Отдел распространения: тел./факс: 216-83-97
Отдел подписки: 261-62-93
Редакция: 917-89-78, 917-18-26, факс: 917-24-91

«Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ».
Издается с ноября 1992 г.
Объем 3 п. л.
Цена свободная
Общий тираж 2.688.800 экз.
Тираж «Медиа-Прессы» 1.769.800 экз.
Заказ № 15284
Подписано в печать 22.08.2002
Интернет: www.ZOJ.ru